

藍味学園

# 1月給食だよ



1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

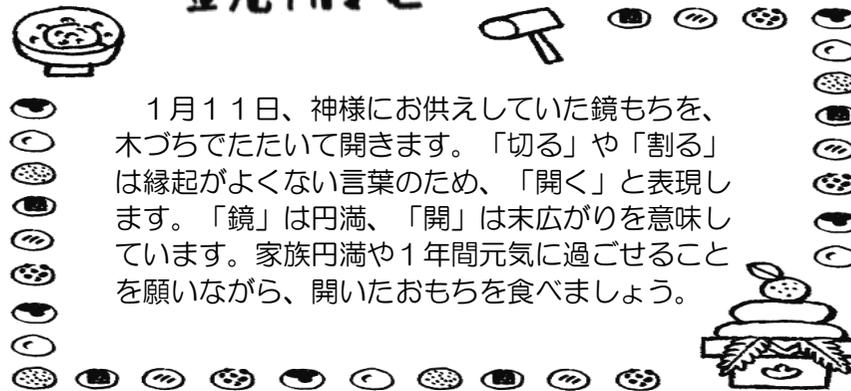
## おせち料理



前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子には“子孫繁栄”、黒豆は“まめに過ごし、まめに働けるように”、タイは“めでたい”、田作りは“豊作”、エビは“長寿祈願”など、それぞれに意味があります



## 鏡開き



1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよい言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。

## おせち 行事食

鏡餅おむすび・・・お正月の鏡餅をおむすびで表現した一品

小松菜と糰子のおすまし・・・旬の小松菜とお正月遊びの手毬を組み合わせたおすまし

カラフル海老団子・・・おせち「長寿」の意味を持つ海老をすり身にしたぶいぶい団子

とぼろ卵焼き・・・おせち「子孫繁栄」の意味を持つ卵を甘辛いとぼろの卵焼き

かまぼこうさぎ・・・おせち「初日の出・めでたい」の意味を持つかまぼこをうさぎの形に

なますのツナ和え・・・おせち「縁起物」大根と人参で紅白  
みんなの好きなフレンチドレッシング味で仕上げたなます

おやつ  
さつま芋モンブラン・・・今年の干支「巳(へび)」をイメージした形のモンブラン

