

# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

2020年  
1月号



## 給食室

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。子どもたちの大きな声や挨拶と共に、新年がスタートしました。寒さが厳しさを増し、体調を崩しやすい月です。手洗い・うがいをするだけでも十分にウイルスや細菌から身体を守ることができます。外から戻った後や食事の前には手洗い・うがいをする習慣を身につけましょう。また、アルコール消毒剤などもうまく活用していきましょう。電車に乗ったりスーパーで買い物をするとならないうちに菌が付着しています。水や石鹸も必要ないので、すぐに手洗いができない外出先で持っているとしても便利です。

### 今月の 二十四節気

**小寒(しょうかん)** 1月6日頃

寒さが加わる頃という意味で、いわゆる「寒の入り」のこと。寒さが厳しくなる頃。これから冬本番を迎えます。



**大寒(だいかん)** 1月20日頃

寒さがさらに厳しくなり、この時季に1年で最低気温の記録がでることが多く見られます。

《毎月19日は食育の日です》



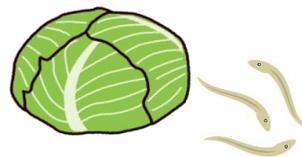
## 鏡開きで健康を祈る



鏡開きとは、お正月に神様にお供えした鏡餅を下げて食べる行事のことをいい、神様や仏様に感謝して、無病息災を祈ります。

鏡餅は、割っておしるこやお雑煮で頂きます。「開く」と表現するのは「割る」や「切る」では切腹のイメージがあることからこの文字が使われるようになりました。鏡餅といえば、一番上にみかんなどの橙(だいだい)がのっています。橙がのっているのは、橙が木から落ちずに大きく実りが育つようにあやかって、「代々(橙)家が大きく栄えるように」と願う縁起物だからです。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。食べる際には、元気に一年過ごせるように意味をしっかりと考えながらいただきます。

## キャベツとしらすのサラダ



《4人分》

キャベツ	200g
人参	40g
しらす	40g
お酢	4g
濃口醤油	4g
油	3g
砂糖	4g

### 【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、一口大にざく切りをします。
- ②人参はイチョウ切りにします。
- ③鍋にお湯を沸かし、人参から茹でていきます。
- ④人参が柔らかくなったら、キャベツを入れさっと茹でます。
- ⑤ザルにあけ、流水で冷やし、よくしぼります。
- ⑥しらすをさっとゆでザルにあけ水を切ったら、⑤に混ぜます。
- ⑦調味料類を混ぜ、⑥に混ぜたら完成です。