



# 給食室だよ



山階保育園

年が明け、2022年が始まりました。今年もおいしく、安全な給食を心がけ、子ども達に元気にすごして欲しいと思います。

今月は七草や鏡開きなど、1月ならではの料理を楽しみます。

今年1年の幸せを願って、ご家庭でも一緒に美味しく味わえるといいですね！



## 行事にまつわる食べ物

### 〈1月7日七草がゆ〉



春の七草

【せり・なすな・ごぎょう・はこべら・

ほとけのざ・すすな・すすしろ】

1年間の無病息災を祈ると共に、お正月で疲れた胃腸を休めるため、1月7日の朝に食べます。

7日の給食に無病息災を願って、みんなで少しずつ、食べたいと思います。

### 〈1月11日鏡開き〉



1月11日は、鏡開きです。

鏡もちは、神様にお供えしたもののなので、刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わず、木槌で割ったり、手で細かくしたりします。

〈おしるこ〉や〈ぜんざい〉などにして食べることで、家族の幸せと1年間の無病息災を願います。

保育園では、おやつであんころもちをいただきます。



## 簡単シュガーパン



常温で発酵できる簡単パンです

【レシピ】 4個分

強力粉	1/2カップ (60g)
小麦粉	3/4カップ (90g)
ドライースト	小さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
塩	少々
バター	10g
グラニュー糖	大さじ2
牛乳	1/2カップ

- ①強力粉・小麦粉・砂糖・塩をボールに入れ、混ぜ合わせ、ドライーストとベーキングパウダーを加える
- ②①に人肌(40℃)に温めた牛乳を入れる
- ③②に溶かしたバターを加え、手についてこなくなるまでこねる。
- ④生地をひとまとめにして、ボールにラップをし、常温で30分発酵させる。
- ⑤生地を4等分にして、好きな形に形成する。
- ⑥グラニュー糖をふりかける。
- ⑦160℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑧焼き目が付いたら完成。

