



平成28年 1月号 子ども育成課

あけましておめでとうございます。  
ご家族で楽しいお休みを過ごされたことと思います。  
年始年末は、来客や夜更かしなどで、子どもも生活リズムが  
乱れがちになります。

元気に登園できるよう、早寝・早起き・朝ごはん  
普段の生活リズムを取り戻しましょう。



## 重要なお知らせ

公立・私立保育園・こども園では、アレルギー除去食を提供しています。食物アレルギーがあり、除去食を希望される方は、園にご相談ください。  
除去食提供には医師の診断が必要になります。必ず、園で、提出用紙(保育所における食物アレルギー・アナフィラキシー用 生活管理指導表)を  
受け取ってから、病院に行ってください。(医療機関には、提出用紙はありません。)



## 行事食を紹介します



◆◆1月と言えばおせち料理に注目が集まりますが、その他にも季節ごとに行事食があります。

私たちの郷土「みくりや」の地にもさまざまな行事食があります。全国的なものから、御殿場・小山の  
北駿地区のみで行われているものもあります。冬の行事食を紹介します。

ぜひご家庭でも、いわれや健康への願いを調べながら、行事食を楽しんでみてください。◆◆

☆1月7日	七草	七草を包丁のみねでたたきながら、囃子歌をうたう。(子どもはしゃもじやすりこぎを使う。)七草を入れたおかゆを食べる。
☆1月11日	鏡開き	お供え餅を刃物を使わずに、木づちでたたいて割る。お汁粉や雑煮にして食べる。七草
☆1月14日	さいとやき(どんどやき)	正月の松飾りなどを焼く。その火で団子を焼いて食べる。
	お宝の木	まゆ型や丸型に作った団子を、いぬつげ(ピンカ)の木にさして飾る。団子は、二十日正月のまゆ玉雑煮に入れて食べる。
☆1月15日	なり申(もう)そう (小正月)	15日の朝、囃(はや)し言葉をうたいながら、実のなる木を「カツの木」の棒で叩き、叩いたところに小豆がゆをつける。かゆの付き方でその年の作物の出来具合を占う。小豆がゆを食べる。
☆1月20日	二十日正月	14日に飾った団子を入れた雑煮(まゆ玉雑煮)を食べる。みくりや地方では養蚕(ようさん)が盛んだったため、蚕(かいこ)の無事な成育を願って団子をまゆの形にした。
☆2月3日	節分	炒った大豆(福豆)を撒く。年の数の炒り豆を食べると一年間、無病息災で過ごせるといわれる。焼いた丸干しいわしの頭をひいらぎの木の枝にさして玄関に置き、魔よけにする。



まゆ玉雑煮



参考 みくりやの味(中郷改訂版)



## 保育園の給食からのしどり

ごまを、けしの実に変えると松風焼きになります。  
おせち料理の一品いかがですか?

材料4~5人分

鶏ひき肉	200g
豚ひき肉	120g
玉葱(みじん切り)	160g(大/2個)
生姜(すりおろし)	少々
卵	45g(M1個)
パン粉	6g(大さじ1と1/2)
片栗粉	6g(大さじ1と1/3)
みそ	9g(小さじ1と1/2)
しょうゆ	9g(小さじ1と1/2)
砂糖	12g(大さじ1と1/3)
油	適宜
白いりごま	適宜



## 作り方

- ① ひき肉にみそ、しょうゆ、砂糖を加え、生姜と玉葱を加え、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ② ①に、溶いた卵、パン粉、片栗粉を加える。卵とパン粉は固さをみながら量を調整して入れる。(かたい場合は卵を増やし、柔らかい場合はパン粉を増やす。)
- ③ 油を塗った耐熱皿又は鉄板に、②を3~5cmに厚さになるように入れ、表面をゴムべら等でなめらかにする。(油を塗らずにクッキングペーパーを敷いてもよいです。)
- ④ ③の表面にごまをたっぷりとふる。
- ⑤ オーブンを180℃に余熱しておき、③を入れ15~25分焼く。(入れた生地の高さによって焼き加減が変わってくるので、焼き時間を調整します。)
- ⑥ あら熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。

オーブントースターでも焼けます。その場合は、表面のごまが焦げやすいので、アルミホイルをかぶせて焼きます。



末広型

末広型や花型の型抜で抜くとお正月らしく  
なります。

