

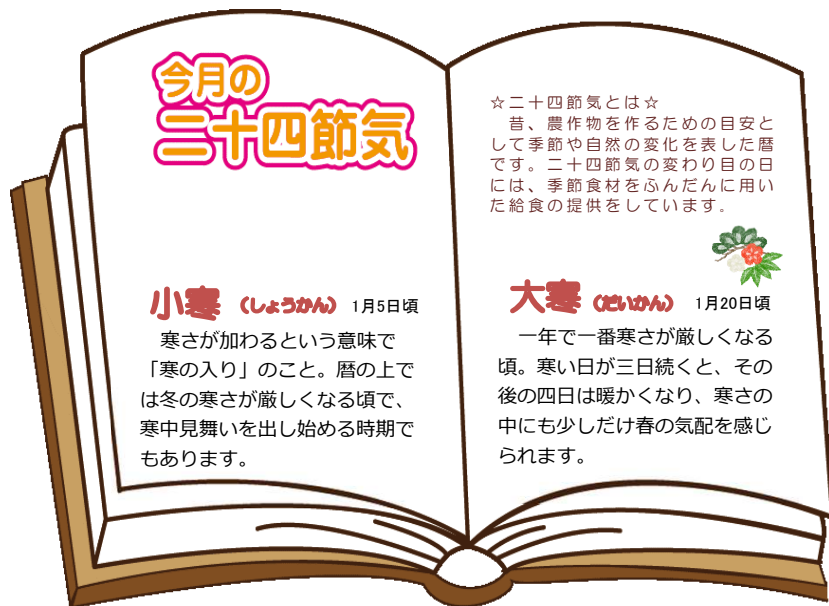
ぱくぱく だより

2026年
1月号



いよいよ年の瀬が近づいてまいりました。本年もありがとうございました。新しい年が皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。

さて、年明けの1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡餅を下ろし、お雑煮やおしるこ、かき餅などにして食べる風習のことです。鏡餅は大小2つの丸い餅を重ねた形が特徴で、円満に年を重ねるという意味があり、それぞれが月と太陽を表して陰と陽の調和を象徴していると言われています。また、年神様の依り代として、新年の幸福や恵みを分けていただくという重要な役目も持っています。鏡開きを行うことで年神様をお見送りし、無病息災を願います。ご家庭で召し上がる際には、お子さまが新しい一年を元気いっぱいにご過ごせるよう、意味を大切にしながら味わいましょう。



今月の 二十四節気

小寒 (しょうかん) 1月5日頃

寒さが加わるという意味で「寒の入り」のこと。暦の上では冬の寒さが厳しくなる頃で、寒中見舞いを出し始める時期でもあります。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



大寒 (たいかん) 1月20日頃

一年で一番寒さが厳しくなる頃。寒い日が三日続くと、その後の四日は暖くなり、寒さの中にも少しだけ春の気配を感じられます。



《毎月19日は食育の日です》

郷土料理を受け継ごう！



☆九州地方・沖縄県の郷土料理☆

【チキン南蛮 (宮崎県)】

薄力粉、卵の順に衣付けをして揚げた鶏肉を唐辛子入りの甘酢に浸し、その上にタルタルソースをかけた料理です。



【長崎ちゃんぽん (長崎県)】

キャベツやもやしなどのたっぷりの野菜とお肉、魚介類を炒め、豚骨や鶏ガラベースのスープで煮込みます。そこに太くてモチモチとした麺を加えるのが特徴です。



【がね (鹿児島県)】

さつま芋や人参、にらなどを太めの千切りにして衣をつけて揚げた料理です。見た目が蟹に似ていることから、鹿児島弁で蟹を意味する「がね」と呼ばれるようになりました。



【ゴーヤチャンプルー (沖縄県)】

「チャンプルー」とは、島豆腐や卵、季節の野菜を炒めた料理を指します。中でも代表的なのが、ゴーヤチャンプルーです。



ねぎせんべい

《約4人分》

・薄力粉	60g	・砂糖	小さじ1
・長ねぎ	15g	・味噌	小さじ1
・干しえび	5g	・油	小さじ1
・水	75g		



《作り方》

- ①長ねぎを輪切りにします。
- ②味噌と水を混ぜ合わせます。
- ③②に①、砂糖、干しえびを加え、混ぜ合わせます。
- ④③にだまにならないよう数回に分けて薄力粉を加え、さらに混ぜ合わせます。
- ⑤油を引いたフライパンで両面を焼きます。
- ⑥1人分の大きさにカットします。

☆ごまを入れたり、焼き油をごま油に変更しても美味しく仕上がります。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。



食育と給食道で「世界」へ発信



ミールケア