



へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.217 2026. 1. 1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



おすすめレシピ

『油淋鶏』



《材料 4人分》



・鶏もも肉	2枚	・ねぎ	1本
・しょうゆ	大1	・しょうゆ	大2
・酒	大1	・酢	大1
・にんにく	1片	・砂糖	大2
・片栗粉	適量	・水	100cc
・揚げ油		・ごま油	適量

《作り方》

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ②鍋に粗みじん切りにしたねぎと、Bを入れ火にかけたれを作る。
- ③①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④揚げた鶏肉に②をからめたら出来上がり！



七草がゆ

お正月はおいしい食べ物がたくさんありますよね。ついつい食べ過ぎてしまいがちです。

1月7日のお朝に「春の七草」を入れたおかゆを食べると、1年間無病息災で過ごせるとされています。

正月料理のごちそうで、疲れた胃腸を休めるという意味もあります。

春の七草・・・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・

すずな・すずしろ



あけましておめでとうございます

新しい年の始まりですね。皆さん、体調など崩さずにお正月をお過ごしですか？

「お正月」の『正す』という感じには、「改めなおす」「初め」などの意味があります。つまり、「正月」とは、古い1年を終えて、新しい1年を改めて始める最初の月という時です。今年も皆さんにとって、素晴らしい1年になりますように・・・

黒豆



黒は「魔よけの色」であり、「まめ」になりますようにと願って。

かまぼこ



形が日の出に似ている。紅は魔よけや喜び、白は神聖。

伊達巻き



巻物に似ていることで、知識が増え、文化が発展するように願いが込められている

たたきごぼう



細く長く地中に、しっかり根を張ることから、家業が根づく。

栗きんとん



黄色いことから「黄金の魂」という意味があり、商売繁盛

れんこん



将来見通しがよくなりますように

昆布巻き



「喜ぶ」と語呂合わせ。昆布煮「子生」の字をあてられることから子宝を願う。

紅白なます



大根と人参は地中に根をはることから、家族の土台を築く