

あっという間に1年が過ぎ去り、もうすぐ新しい年を迎えます。毎日とても寒いですが、子どもたちはよく遊び、よくご飯を食べるようになってきました。

暖かい汁物は人気があり、クリスマスランチのポタージュスープは、とてもよくおかわりをしてくれていました。

1月の献立は、チキンのカレー風炒めや肉団子とキャベツのコンソメ煮、おでん等、体が温まるメニューを取り入れました。

寒さはこれからが本番です。手洗い・うがいを心掛け、しっかりお食事をとり、風邪に負けない体をつくっていききたいですね。

★1月24日は給食記念日！★

日本で最初に給食が始まったのは明治時代。山形県の小学校でした。

その小学校を建てたお坊さんが、お弁当を持って来られない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、漬物といった昼食を出していました。みんな大喜びで食べたそうです。

月日をかけ、だんだん広がっていった給食ですが、戦争が始まり、食料が不足するようになると、給食を続けられない学校が多くなってしまいました。

戦争が終わり、昭和21年、学校給食が東京、神奈川、千葉で開始されました。

それから、6年後、昭和27年4月から、全国すべての小学校で、完全給食がはじまりました。

文部科学省により、12月24日が「学校給食感謝の日」とされていましたが、多くの学校が冬休みということもあり、現在は1月24日が給食記念日となっています。

そこで、保育園でも給食記念日をお祝いし、みんなの大好きなカレーを提供します。この日のルウは手作りです。レシピをご紹介しますので、お時間のある時に、作ってみてはいかがでしょうか？昔懐かしいカレーが出来上がります！

<クッキング>

めばえ

10日(水) カリフラワーの甘酢和えを作ろう！

18日(木) ほうれん草と春菊のごま和えを作ろう！

23日(火) わかめサラダを作ろう！

25日(木) 南瓜の観察をしよう！

つぼみ・みのり

5日(金) 七草粥を作ろう！(らいおん)

11日(木) ポトフを作ろう！

25日(木) いよかんとみかんの食べ比べをしよう！

30日(火) ほうれん草のソテーを作ろう！

☆手作りカレー☆

材料4人分

- ・具材・・・お好みのもの。
- ・水・・・800ml
- ・バター・・・30g
- ・小麦粉・・・50g
- ・カレー粉・・・大さじ1
- ・固形ブイヨン・・・1個
- ・ケチャップ、ウスター・・・大さじ2
- ・りんご・・・1/2個
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2

<作り方>

- ・バターをフライパンに溶かし、小麦粉を入れ、弱火でカレーの色になるまで、焦がさないように炒める。
- ・カレー粉を加えてさっと炒める。
- ・お好みの具材を炒め、水を加え、固形ブイヨンを入れて煮込む。
- ・すりおろしたりんごを加え、ひと煮立ちさせ、炒めておいたルウに、煮汁を3~4杯加えてのばし、緩くしてから鍋に加える。
- ・残りの調味料を加えて煮こめば、完成！

*調味料は、お好みで調整してください。また、甘さはすりりんごで調整できます。

*カレー粉は、少し時間をおいてから加えると、とろみがつきやすくなります。また、いま丁度いい！という所で火を止めると、色は予熱でも付いてくるので、やや手前で止めると良いです。