

給食だより

新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、よく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきます。よろしくお願いいたします。

七草がゆ

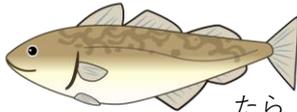
1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆには「1年間健康に過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。

- 芹（せり）...水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進
- 薺（なずな）...別称はペンペン草。免疫力を高めるビタミンが豊富
- 御形（ごぎょう）...胃の粘膜保護、整腸作用があるアミラーゼが豊富
- 繁縷（はこべら）...貧血予防の葉酸が豊富
- 仏の座（ほとけのざ）...疲労回復、風邪予防のビタミン類が豊富
- 菘（すずな）...蕪（かぶ）のこと。ビタミンCが豊富
- 蘿蔔（すずしろ）...大根（だいこん）のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる

1月の旬の食材

魚

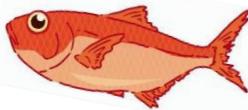
- ・鱧(たら)
- ・河豚(ふぐ)
- ・金目鯛(きんめだい)



たら



ふぐ



きんめだい

野菜

- ・キャベツ
- ・小松菜
- ・長ねぎ



キャベツ



こまつな

果物

- ・ぼんかん



ぼんかん



ながねぎ

レシピ紹介

簡単七草雑炊 1~2杯分

○材料

- ・ごはん...150g
- ・かぶ...1個
- ・かぶの葉...適量
- ・たまご...1個
- ・鶏がらスープの素...小さじ1/2 (1.2g)
- ・塩...少々
- ・水...200ml

○作り方

- ①ごはんをザルに入れ洗う。(めめりをとる)
- ②かぶ・かぶの葉は適当な大きさに切って、軽く茹でておく。
- ③鍋にごはん・水・鶏がらスープの素を入れ沸騰したら、かぶとかぶの葉を入れる。最後に溶き卵を回し入れ固まったら完成。(味が薄い場合は塩で調整する)

○ポイント

- ・春の七草「すずな」を使用した雑炊です。
- ・かぶの葉には、β-カロテンが多く含まれ、免疫力を上げる効果があります。