

『給食だより』 1月号



明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちの健康と成長を願い、安全で安心な食事作りを心がけていきたいと思えます。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

これから寒さが増し、冬本番となります。

冬は、大根、かぶ、れんこん、白菜、ほうれん草など、根菜や葉物が旬の野菜です。これらは、お鍋やシチュー、煮物などにすると、たくさん食べることができ、身体も温まります。

しっかり食べて、元気に過ごしましょう！



【七草がゆについて】

1月7日は、七草粥を食べる習慣があります。もともとは中国の風習で七草粥を神様に供え、家族と食べて病気や邪気をはらうための行事でした。7日の朝に七草がゆを食べると一年健康で過ごせると言われています。七草には風邪予防になるビタミンが豊富に含まれています。七種の若菜の生命力と栄養をいただき、お正月にこちそうに疲れた胃腸を休ませましょう。

《七草の効用》

- ・せり…消化を助ける
- ・なすな（ぺんぺん草）…視力・五臓に効く
- ・ごぎょう（ははこ草）…吐き気・痰・解熱効果
- ・はこべら（はこべ）…歯ぐき・排尿に良い
- ・ほとけのざ（こおにたびらこ）…歯痛に効く
- ・すずな（かぶ）…消化促進・しもやけ・そばかすに効果的
- ・すずしろ（だいこん）…胃・咳止め・神経痛に効果



【鏡開きについて】

1月11日は鏡開きの日です。

お正月にお供えしていたお餅を小さく砕いて、1年の健康を願い、お雑煮やお汁粉などにさせていただきます。

今では真空パックになっている鏡もちもありますが、刃物で切るのは切腹を想像させる事から小さく分ける時に木槌や手で割ったと言われています。

保育園では、お餅を薄く切って乾かしたものを揚げ、揚げ餅にします。11日のおやつに、みんなで食べます。

レシピ紹介

12月のクリスマス会で好評だったメニューを紹介します。

豆乳シチュー

＜材料＞	＜作り方＞
(大人2人、子ども2人分)	
じゃがいも 100g	① 野菜類は食べやすい大きさに切り、肉と油で炒める。
にんじん 50g	② 洋風スープを加え、軟らかくなるまで煮る。
たまねぎ 100g	③ 野菜が軟らかくなったらブロッコリー、コーン缶を加える。
ブロッコリー 50g	④ ③に豆乳を加え、塩、みそを加える。
鶏もも肉 100g	⑤ 米粉を少量の水と混ぜて④に加える。
コーン缶 30g	⑥ シチューにとろみがついたら完成
洋風スープ 600g	(米粉は冷めるととろみが増すため様子を見ながら入れて下さい)
豆乳 400g	
塩 小さじ1	
みそ 8g	
油 適量	
米粉 10g	

※米粉は片栗粉でも代用できますが米粉のほうが透明感の無いとろみがつきます

※米粉はメーカーによりとろみに多少の差が出ます。

