

給食だより1月

あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？今年も子どもたちの安心安全で食べたい気持ちを育てられるような給食作りをしていきます。今年もよろしくお願ひします。

1月の献立

緑組の個人メニューが続きます。桃組のクラスメニューは『納豆炒飯 鮭のカレー焼き 果物サラダ おいしい味噌汁』黄組のクラスメニューは『さくらごほん ロールキャベツ ブロッコリーマヨネーズサラダ わかめの味噌汁』です。

冬野菜がおいしくなってきました。身体を温めるホカホカのシチュー類やミネストローネも加わります。

季節の食事

七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この慣習は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができる、すばらしい行事食といえます。

- ◆せり…鉄分が多く含まれる。
- ◆なずな…別称べんべん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ◆ごぎょう…風邪予防や解熱に効果がある。
- ◆はこべら…古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
- ◆ほとけのざ…別称タビラコ。
- ◆すずな…かぶのこと。
- ◆すずしろ…だいこんのこと。





炊飯器で作る黒豆のケーキ

おせち料理の黒豆の残りど、ホットケーキミックスを使った簡単ケーキ。おやつや軽食にいかがでしょうか。切り分けて冷凍保存もできます。

〈材料〉

- ・ホットケーキミックス.....200g
- ・卵.....1個
- ・牛乳.....150ml
- ・黒豆(煮豆).....80g

作り方

- ① ボウルに卵をほぐし、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③ ②に黒豆を入れてさっくり混ぜる。
- ④ ③を炊飯器の内釜に入れ、早炊きモードで炊飯スイッチを入れる。
- ⑤ 竹串を刺し、何も付かなければ完成。加熱が足りない時は、「早炊きモード」で様子を見ながら加熱する。



今日は何の日？

1月
22日

カレーの日

全国学校栄養士協議会が全国一斉献立として、この日にカレーの提供を呼びかけたことにちなんで、全日本カレー工業組合が制定しました。

食育クイズ

Q 冬が旬の「こまつな」にはカルシウムがたくさん入っています。カルシウムにはどのような効果があるでしょう？

- ① 風邪をひきにくくなる
- ② 骨が強くなる
- ③ 血液がサラサラになる

A ②骨が強くなる

カルシウムは骨や歯を強くするほか、体の機能の調整にも欠かせません。

令和4年1月4日



目の基保育園