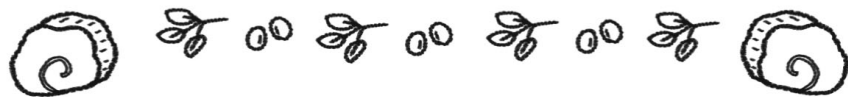




給食だより



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。





おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

旬の食材

ほうれん草

鉄分、カロテン、ビタミンC等の栄養価が高い食材です。



ねぎ

硫化アリルという辛味成分が免疫力アップに役立ちます。



大根

ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化吸収を助けます。



レシピ紹介

ほうれん草の磯和え

材料：(家族4人分程度)

- ほうれん草 1/2束
- もやし 1/2袋
- 人参 1/4本
- ちりめんじゃこ 20g
- 刻みのり 少々
- しょうゆ 小さじ1

作り方：

- ①ほうれん草は2cm長さに切り、人参は千切りに、もやしはそのままか半分に折る。
- ②野菜は全て茹でて冷ます。
- ③ちりめんじゃこは軽く湯通しする。
- ④ボールに全ての材料を入れて、刻みのりとしょうゆで和えて完成。

※保育所で比較的食べのよい副菜メニューです！

日本の郷土料理



第10弾は中国地方です。中国地方は山陰（島根・鳥取）と山陽（岡山・広島・山口）で大きく異なります。海の幸が豊富で広島のカキや山口のフグ、鳥取のシジミやカニなどが有名です。今回は広島風お好み焼きと島根県の箱寿司をおやつに取り入れます。



13日(木) 箱寿司

角形の木枠に酢飯、野菜を重ねて上から押して圧をかけて切り分け錦糸卵、桜でんぶ、青い葉をのせて彩ります。



25日(火) 広島風お好み焼き

関西風と違うのは小麦粉で作った円形の薄い生地にキャベツやもやし、豚肉、焼きそば、卵を重ねて焼きます。