

給食だより

平成31年 1月 4日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



年越しやお正月などいかがお過ごしでしたか。一月は日本の伝統行事や伝統料理にふれる機会が多くなります。ご家庭でも行事や料理の由来や意味をお話してみたいかがでしょうか。新しい一年のスタートを元気に過ごせるように生活のリズムを整えましょう。

1月7日

七草粥…無病息災・長寿健康を願う為また、青菜が不足しがちな時期に青菜の栄養を摂る為でもあります。さらにお正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわる意味もあります。

せり…競り勝つ
なずな…撫でて汚れを除く
ごぎょう…仏体
はこべら…繁盛・はびこる
ほとけのざ…仏の安座
すずな…神を呼ぶための鈴
すずしろ…汚れなき清白



ちなみに1月7日に食べる七草は「春の七草」と呼ばれ、春夏秋冬それぞれの季節に七草と呼ばれるものがあります。

簡単レシピ

★ミルク餅★

先月紹介した、じゃがチーズ餅に並ぶ人気です。園では乳製品アレルギーの子も一緒に食べられるように豆乳を使っています。栄養満点のおやつです。

★材料 (4人分)★

牛乳(豆乳)…300g
片栗粉…30g
砂糖…20g
きな粉…お好み
砂糖…適宜

- ①牛乳と片栗粉と砂糖を良く混ぜて溶かす。
- ②かき混ぜながら火にかける。もったりなってきたら、火を弱める。
- ③2～3分混ぜてつやが出てきたら火を止めて濡らしたバットに流し入れる。
- ④冷めたら一口大に丸め、きな粉と砂糖を合わせた中に入れて転がしまぶす。

美味しい旬の食べ物 … 「ブロッコリー」



～食べているのはつぼみの集合体～

ブロッコリーは菜の花と同じアブラナ科の植物で、小さなつぼみがたくさん集まって形作られています。その為、ブロッコリーをそのまま収穫しないしていると菜の花のような黄色い花が咲きます。

ブロッコリーは緑黄色野菜です。ベータカロテンやビタミンCを多く含んでいます。茎部は栄養価が高いので捨てずに厚めにむいて金平やごま和えに使うのがお勧めです。調理のポイントは茹でた後は水にさらさず、ザルにあげること。水にさらすと味も香りも損なわれてしまいます。

★お知らせ★

インフルエンザやノロウイルスが流行時期に入っています。ご家庭でも「手洗い・うがい」をして予防に努めましょう。手洗いは二度洗いが効果大です。
新年を元気に迎えてください。