



給食だより



年越しやお正月など、どう過ごされますか？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てもいいかもしれません。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。

七草粥

1月7日に春の七草を入れて炊いた粥を食べる風習があります。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」のことです。この日に七草を食べることで、その年の無病息災を願います。

鏡開き

正月には年神様に鏡餅を御供えします。その鏡餅を1月11日におろして「鏡開き」を行い、しるこなどにして食べます。鏡餅を小さくする時は、包丁などの刃物で切らずに手や木槌などで割ります。これは「切る」という言葉を避けるためとされています。



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

簡単レシピ



園では焼いて砂糖醬油で頂く予定です。

★ごぼうサラ：
園での人気メニューのひとつです。食物繊維が豊富で便秘解消につながります。

また、良く噛むことで、脳への刺激やあごの発達にも効果的です。

★材料 (4人分) ★

- ごぼう・・・200g
 - かにかま・・・2本
 - にんじん・・・40g
 - えだまめ・・・40g
 - マヨネーズ・・・適宜
 - 塩コショウ・・・適宜
- ①ごぼう・人参は5cmくらいに切ったものを千切りにし、茹でる。
- ②枝豆をさやから剥いて茹でる。
- ③かにかまを1cmくらいに切る。
- ④材料が熱がとれたら、マヨネーズと塩コショウで味を調える。
- ※3歳以下のこどもには枝豆は危険なので、コーンや胡たけは避けましょう。

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❖

ウイルス感染症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。手洗いは石鹸を使った二度洗いが効果的です。新年を元気に迎えてください。