



給食だより 1月



新年明けましておめでとうございます。
お正月はどのように過ごされましたか。
普段ゆっくりと家族で過ごす時間の取れない方も少しはゆったりとした時間を
過ごせたのではないのでしょうか。

●まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。
一方、七草がゆは1月7日の^{しんじつ}人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



お正月休み明け、早寝・早起き・バランス

よい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

作り方

- ① こんぶ、だし、あらかじり煮ておいた大豆とかつお入れる。
- ② 七草を汁の中に入れて煮る。
- ③ ごりんとおここの汁の汁をのりの中に入れて煮る。
- ④ おかゆに大豆、かつお七草を入れ塩で味を調える。

包取りに...
人参、ごりんと汁も入れておいてもいいです。

材料
こんぶ
七草
大豆、かつお
ごりんと汁

たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

～1月の食卓～

1月見→七草をさけるみそ汁!!
五豆団子作り。
2月見→七草がゆのクレープ等。
パンのお買い物

食べ終わったら自分で片づけを

食器を片づける習慣は、子どもが成長する過程で、家族や周囲の人を手本にしながら自然に身につけたいものです。1歳半頃からは、「おいしかったね。ごちそうさま」などと声をかけながら、持ちやすい器を1つ渡して、運ばせることから始めましょう。2歳半にもなれば自分から片づけられるようになりますが、あたたかく見守り共感するといった援助は、まだまだ必要です。「いっしょにお片づけしようか」と子どもに寄り添いながら、やる気を育てましょう。

