

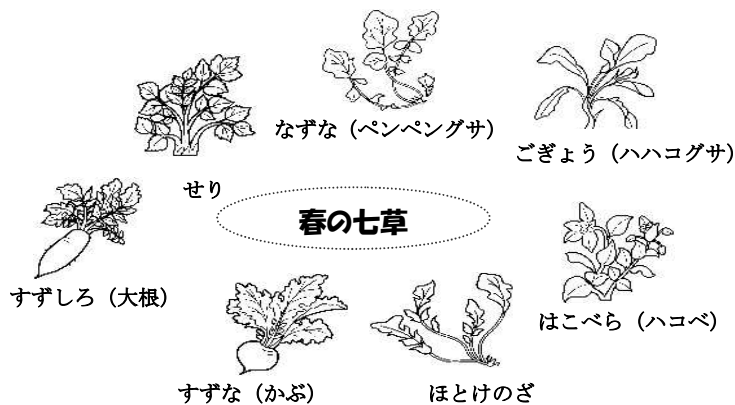
# 1月 おいしい給食!

## ★今月のお話★

### ～七草がゆ～

1月7日に“七草がゆ”を食べると、健康な一年がおくれると言われています。

七草の葉菜にはビタミンやカルシウムなどが豊富に含まれていて、お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえます。



### 春の七草

給食では、7日にすずな・すずしろを入れたおかゆが「七草がゆ」として出ます!



## ★旬の食材★

### 大根

根には消化酵素を含むので、胃の消化吸収を助けます。先端は辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いので、料理によって使いわけてみてください。

\*給食…大根の旨煮



### ヤーコン

健康野菜としても注目されている根菜で、オリゴ糖と食物繊維を多く含みます。見た目はさつまいもに似ていますが、味や歯ざわりは梨の様なシャキシャキした食感で、水にさらしてサラダにしたり、炒め物や煮物にしても美味しいです。この近郊では豊能町の特産になっています。

\*給食…豚肉とひじきの炒り煮



## ★リクエスト献立★

11月に各保育所・こども園の5歳児クラスで、好きな給食メニューについて聞きました。各クラスで上位になったメニューは、1～3月及び来年の給食に取り入れる予定です。お楽しみに!

(※1月は、カレーライス、ハンバーグ、からあげ、そうめんのすまし汁を取り入れています。)

### ～好きな給食(全体の合計)～

- 1位 からあげ
- 2位 ハンバーグ、とんかつ、そうめんのすまし汁
- 3位 メルルーサーの蒲焼風
- 4位以降 カレーライス、みそかつ、豆腐の揚げボール、きのこごはん、かぼちゃのケーキ、開口笑、やきそば、えびフライ、焼き肉丼、おでん、れんこんのきんぴら以上です。



## ★朝ごはんレシピ紹介★

### ☆テーマ 優しい雑炊メニュー

【梅たまごそうすい】(4人分)

ごはん・・・200g	だし汁・・・600cc
梅・・・1個	(水にうどんスープ又は和風だし、醤油でもOKです。)
卵・・・1個	
ねぎ・・・12g	

- ① 水にうどんスープの素と梅干を入れて煮立たせる。
- ② ごはんを入れて混ぜる。
- ③ 火が通ったら溶きほぐした卵を回し入れ、ねぎを散らす。
- ④ ふたをして1分程度煮る。



## ★おしらせ★

\*調理保育  
ツイストドーナツ

\*食材紹介  
春の七草

\*弁当日  
15日

