

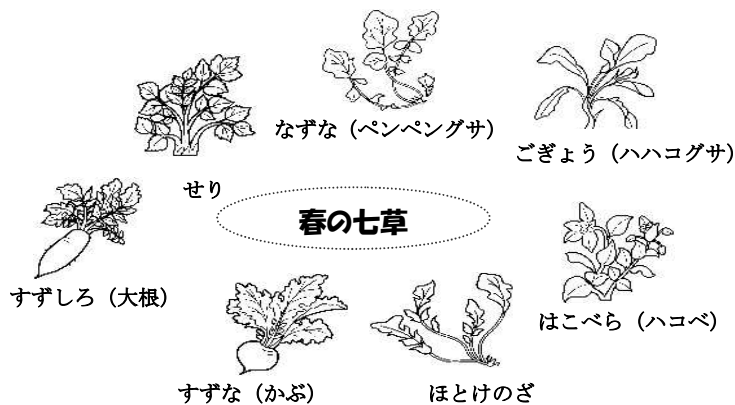
1月 おいしい給食!

★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日にかぶのお粥です。
4.5歳児には七草も入れた「七草がゆ」です!



★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
(細河大根を使用します)



小松菜

栄養価の高い緑黄色野菜です。カルシウムや鉄、ビタミンA、ビタミンCが豊富です。アクが少なく、下茹でせずにそのまま調理ができ便利です。

*給食…すまし汁・味噌汁



★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 カレーライス、そうめんのすまし汁
- 2位 からあげ
- 3位 ハンバーグ、えびフライ、スパゲッティ
- 4位以降 みそかつ、きのこごはん、カレーピラフ
ハヤシライス、豚肉と里芋の炒り煮
シチュー



です。

★朝ごはんレシピ紹介★

☆テーマ 優しい雑炊メニュー

【ブロッコリーとたまごのそうすい】(4人分)

ごはん・・・200g だし汁・・・600cc
ブロッコリー・・・100g (水にうどんスープ又は
卵・・・1個 和風だし、醤油でもOK
ねぎ・・・12g です。)

- ① 水にうどんスープの素を入れて煮立たせる。
- ② ごはんと穂先を荒く刻んだブロッコリーを入れて混ぜる。
- 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

大根の皮むき

*食材紹介

春の七草

*弁当日

14日…古江・やまばと

20日…ひかり・なかよし

