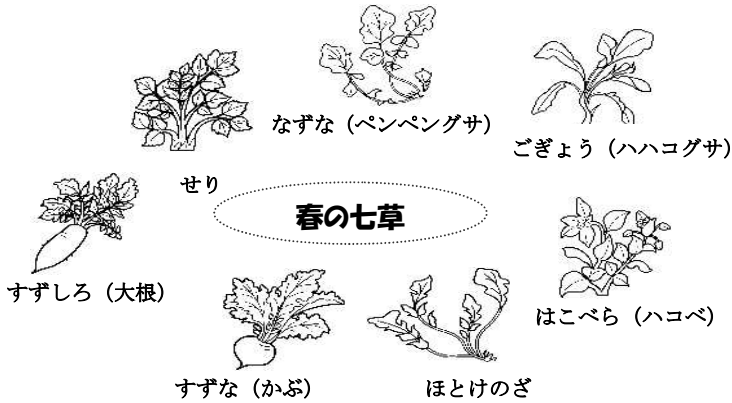


1月 おいしい給食!

★今月のお話★

～七草がゆ～

1月7日に“七草がゆ”を食べると、健康な一年がくとれるとされています。
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。



給食では、6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



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、かきたま汁、豚汁を取り入れています。)

～好きな給食(全体の合計)～

- 1位 ハンバーグ、からあげ、とんかつ
 - 2位 カレーライス
 - 3位 蒲焼風
 - 4位以降 エビフライ、豚汁、えびの天ぷら、かきたま汁、ハヤシライス、チキンナゲット、豆腐の揚げボール、鮭のおかず、紫陽花揚げ
- です。



★おしらせ★

ホームページで旬の給食食材紹介をしています。QRコードを読み取ってみてください。



*調理保育

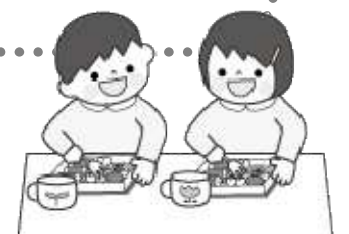
大根の皮むき

*食材紹介

春の七草

*弁当日

27日



★人気のおやつレシピ紹介★

☆あべかわもち 4人分

もち米…120g

きな粉…24g

上白糖…24g



- ① もち米を炊飯器で炊く。
- ② 炊けたらごますりで半分量つぶす。
- ③ きな粉と上白糖を混ぜ炒る。
- ④ つぶしたもちのご飯をおにぎりし、きな粉をからめる。