

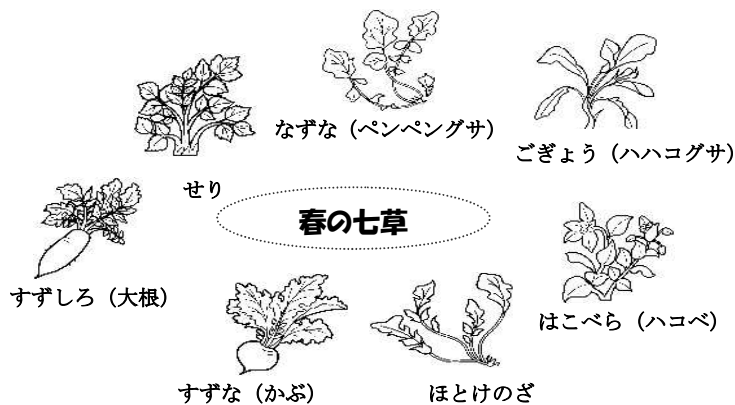
1月 おいしい給食!

★今月のお話★

～七草がゆ～

1月7日に“七草がゆ”を食べると、健康な一年がおけ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。



給食では、5日にかぶの葉のお粥です。以上見には七草も入れた「七草がゆ」です!



★旬の食材★

大根

大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月及び来年度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、ラーメン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、カレーライス
- 2位 とんかつ、ラーメン
- 3位以降 えびの天ぷら、えびフライ、 チキンカツ、卵スープ、きつねうどん、
そうめんのすまし汁、ふりかけごはん
以上です。

★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

26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。