

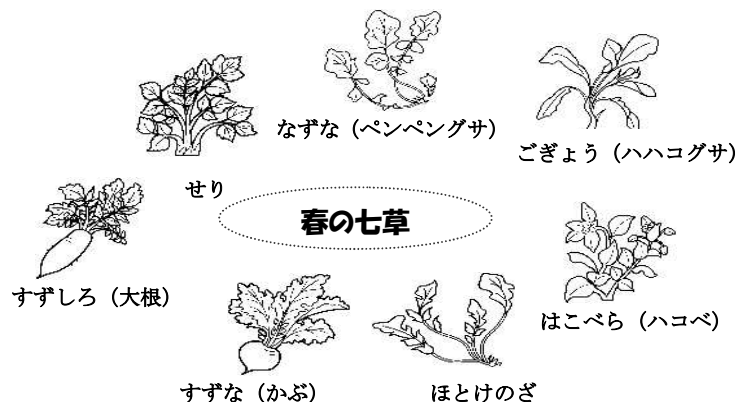
1月 おいしい給食！

★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てい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、7日にかぶの葉のお粥です。5歳児には七草も入れた「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、からあげ、かきたま汁、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、エビフライ、からあげ
- 2位 ハヤシライス、そうめんのすまし汁、とんかつ
- 3位 かぼちゃのポタージュ、かきたま汁、ミートスパゲッティ、エビフライ、チキンカツ



★人気の給食レシピ紹介★

☆里芋まんじゅう 4人分

里芋(冷凍)…160g

鶏ひき肉…100g

土生姜…少々

醤油…6g

みりん…2g

片栗粉…32g

油

【あん】

削り節…4g

水…200g

醤油…4g

三温糖…2g

片栗粉…4g



- ① 鶏挽き肉に生姜汁と調味料を加え、ほぐしながら炒る。
- ② 里芋は茹でて熱いうちにつぶす。
- ③ 挽き肉と里芋を混ぜて丸め、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ あんを作って、かける。

＊調理保育

大根の皮むき

＊食材紹介

春の七草

＊弁当日

24日

