

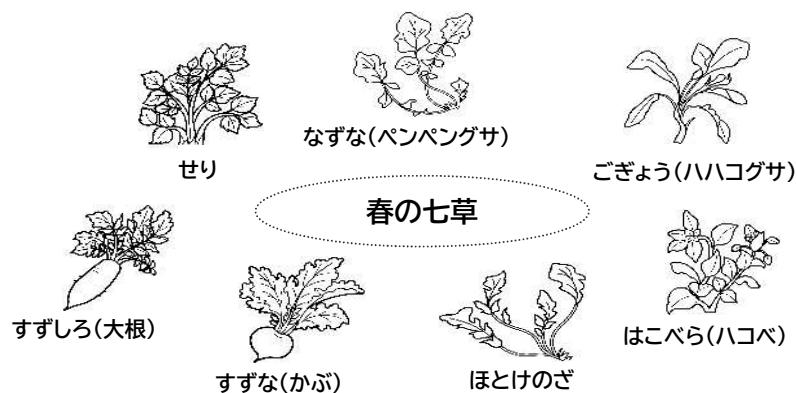
# 1月の給食だより



## ★今月のお話★

### ~七草がゆ~

1月7日に“七草がゆ”を食べると、健康な一年を送ることができると  
言われています。  
また、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お  
り、お正月のごちそうで胃腸が疲れているときに、体にとっても負担  
の少ない食事といえます。



給食では7日にかぶの葉のお粥が出ます。  
5歳児は、七草が入った「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。

\*筑前煮、大根のうま煮、みそ汁



### 小松菜

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜です。  
カルシウムや鉄分、ビタミンA、ビタミンCが豊  
富に含まれています。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、みそ汁



## ★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。  
上位になったメニューは、順番に1～3月の献立に、取り  
入れる予定なので、お楽しみに！  
(※1月は、ハンバーグ、から揚げ、クリームシチューを  
献立に取り入れています。)

### ～好きな給食(全体の合計)～

- 1位 カレーライス、エビフライ、ハンバーグ
- 2位 とんかつ、ラーメン、から揚げ、  
白身魚のすりおろし人参マヨドレ焼き
- 3位 スパゲティ、タコライス、  
クリームシチュー



## ★レシピ紹介★



### ☆里芋まんじゅう 4人分

里芋(冷凍)…160g	【あん】
鶏ひき肉…100g	削り節…4g
土生姜…2g	水…200g
醤油…6g	醤油…4g
みりん…2g	三温糖…2g
片栗粉…32g	片栗粉…4g
揚げ油	

- 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 あんを作つて、かける。

## ★お知らせ★



5日の給食で、  
『ジョア』が出ます。  
お楽しみに！

### \*弁当日

→23日(金)

### \*カミカミデー

→21日(水)

### \*食材紹介

→春の七草の展示

### \*調理保育

→大根の皮むき、  
ツイストドーナツ