



1月の給食だより

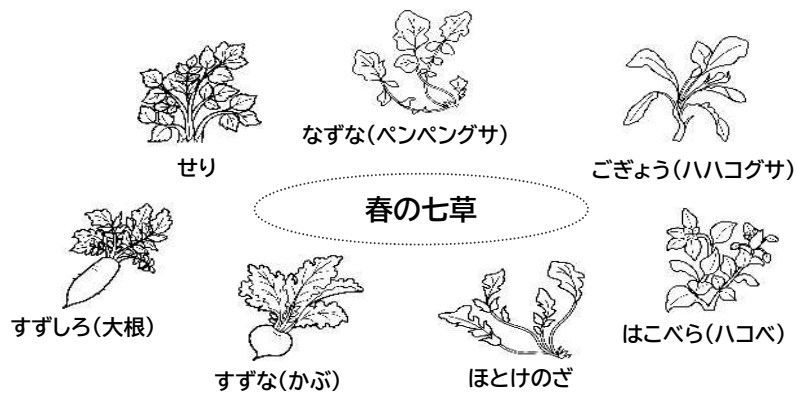


★今月のお話★

～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 あんを作って、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)

＊食材紹介

→春の七草の展示

＊カミカミデー

→21日(水)

＊調理保育

→大根の皮むき、
ツイストドーナツ