



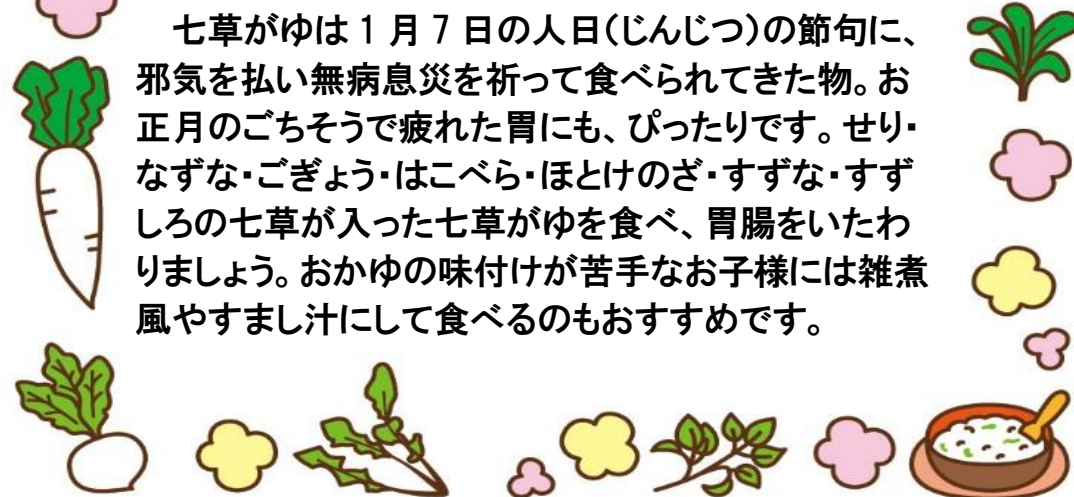
給食だより 1月号

裏面に献立表を掲載しています

あけましておめでとうございます。年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、朝はあたたかい朝ごはんをしっかり食べて新しい一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



七草粥



七草がゆは1月7日の人日(じんじつ)の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手なお子様には雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



おせち料理

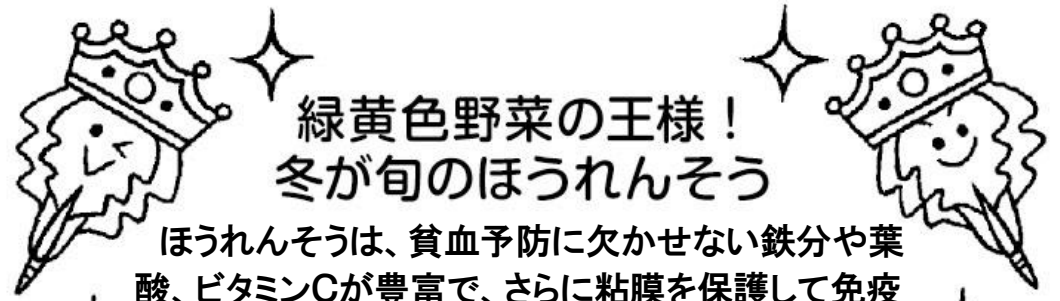
お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。

今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね



お知らせ

節分の行事食は、一足早く1月31日に行います
節分コラムは来月の給食だよりに掲載しますのでご覧ください



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

