



新年を迎え、気持ちも新たに2021年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長と健康を考え、四季折々の食材を取り入れた食事作りを目指していきたいと思っております。本年も保護者の皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

フルーツさんとの作り方

- 材料
- さつまいも ... 360g
  - りんご ... 1個~1.5個
  - 砂糖 ... 大さじ2
  - レーズン ... 10g
  - マーガリン ... 10g
  - りんごジュース ... 20ml~

- ① りんごは等分したもの、1cm角に切り、砂糖と一緒にやわらかくなるまで煮る
- ② さつまいもは約1cmの輪切りにして、水にさらし蒸す
- ③ やわらかくなったさつまいもつぶし、①のりんご+マーガリンを加え混ぜる
- ④ レーズンを入れ、りんごジュースを加える (りんごジュースで好みの硬さに調整する)

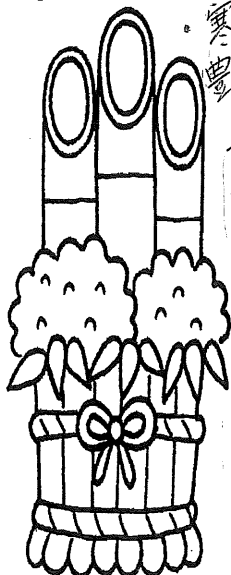
おせち料理の「栗さん」とは漢字で「金」と書くことから、黄金色に輝く財宝に例え、豊かな一年を願う料理です。

~1月の旬の食材~

・ぶり ... DHA、EPAが多く含まれ、脳を活性化させる働きがある

・白菜 ... ビタミンC、カルシウム、カリウムを豊富に含む寒い時期に甘みが増す

・寒玉キバツ ... ビタミンCを豊富に含む風邪の予防に役立つ



1月の行事食におせち料理のメニューを取り入れています。

黒豆、松風焼き、ごまめ、糸豆腐など、筑前煮等給食でもお正月の雰囲気を感じていきたいと思っております。

★ 鶏がら湯の七草粥は、毎年のメニューです。



七草粥 (せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほととぎす、すずな、すずしろ)

1月7日は、七草粥を食べ、無病息災を願う日です。正月7日の朝に、無病を願う7種類の春の野菜を粥に入れて食べます。薬効のある野菜は、お正月で疲れた胃腸をいたゆる効果もあります。保育園でも1月7日のおやつに出ます。お楽しみに♪

給食室の「みんな食べるの、おいしいね〜」

- 給食がスタートした頃は、野菜が苦手な人が「最近野菜食べます」と担任の先生から聞くことが増えてきました。約一年かけて少しずつ食べられるようになったので、先生やクラスみんなと楽しく食べることで食量が増えてきたんだなあ〜と嬉しく思います。