

きゅうしよくだより

NO.9

新年、あけましておめでとうございます。
 今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと
 考えています。寒い日が続く中、七草がゆやおせち料理などの行事食
 を取り入れ、毎日楽しい給食の時間を過ごしてもらいたいと
 思っています。

七草がゆ

七草がゆは、一年の無病息災を
 願って食べられる行事食です。栄養満点
 で、正月のごちそうに疲れた胃を(ホ)
 せる意味もあります。

セリ...鉄分・ビタミンCが豊富。
 なずな...高血圧予防、止血効果がある。
 ごぎょう...風邪の予防や咳止め効果。
 ナズナ(おべら)...タンパク質が豊富。
 ほとけのさ...食物繊維を多く含む。
 すずな...胃もたれ改善、美肌効果。
 すずしろ...消化促進、殺菌作用。

子ども達も、
 温かいおかゆに
 ほとけを落
 着かせ、毎年よ
 く食べています。

おせち料理について

1月は、おせち料理を兩大皿に入れて
 します。どれも保存がきくように調理
 されていますが、正月に台所を使うと火の神
 が怒りからとか、正月くらいは炊事を(社)
 とか不業々な理由があるようです。
 ごまめ、なます、きんとんなど、蕎麦のどに
 おせち料理が入っているか探してみ
 てください。
 今日まで受け継がれてきた日本の伝統
 料理に興味を持ちながら食べて
 もらえると嬉しく思います😊

フルーツきんとん

お正月以外でも、普段のおやつや朝食に...
 栗のかわりにりんごを使っています。
 食物繊維がたくさん摂れますよ。

- 材料
- さつまいも ... 360g
 - りんご ... 10~10半
 - 砂糖 ... 大さじ2
 - レーズン ... お好みで
 - マカロン ... 10g
 - りんごジュース ... 20ml~

- 作り方
- ① りんごは8等分したものを1cm角に切り、砂糖と一緒に柔らかくなるまで煮る。
 - ② さつまいもは糸目1cmの厚み切りにして、水にさらし蒸す。
 - ③ 柔らかくなったさつまいもを潰し①とマカロンを加えて混ぜる。
 - ④ レーズンを入れ、りんごジュースで好みの硬さに調整する。



言式食会ありがとうございました

にじ組保護者の方を対象に給食とおやつの言式食会を行いました。今年11名の方が参加して下さいました。

普段、にじさんが食べているのと同じ量を言式食して頂きました。成り思っていたより少しかつ量があり、驚いたという声が多かったです。

お子さんの普段の給食の様子を感じて頂ければ幸いです。