



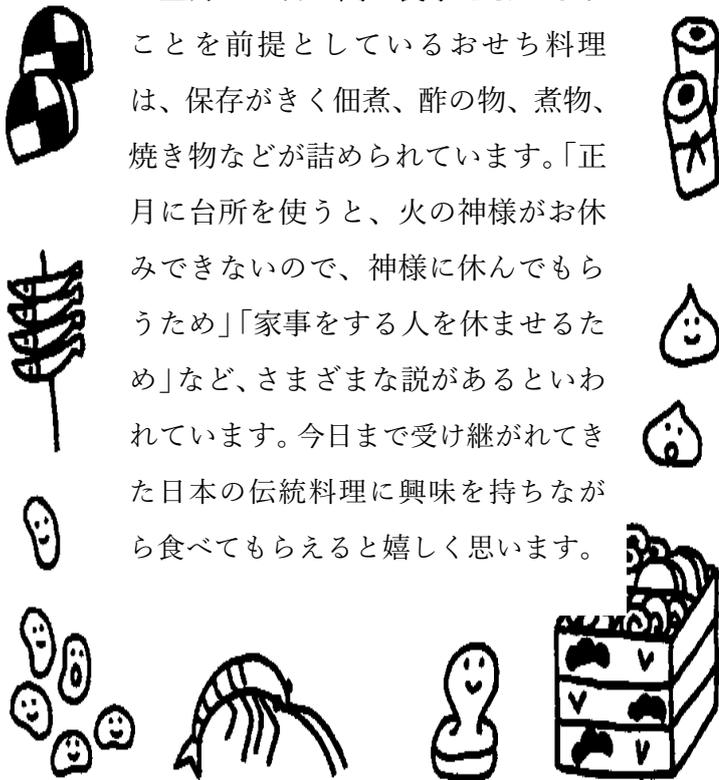
新年あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちが給食を楽しめるよう心を込めて作りたくと思います。
 1月7日は、おせち料理と七草粥（1月10日は松風焼き）等、行事食を取り入れています。食べることを通して、子どもたちの心と体を応援し、保護者の皆様にも役立つ情報を提供していきたいと思っています。

みょうりんえんの七草粥は、鶏ガラベースで毎年人気です♪

おせち料理について

お正月三が日の間の食事をまかなうことを前提としているおせち料理は、保存がきく佃煮、酢の物、煮物、焼き物などが詰められています。「正月に台所を使うと、火の神様がお休みできないので、神様に休んでもらうため」「家事をする人を休ませるため」など、さまざまな説があるといわれています。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。



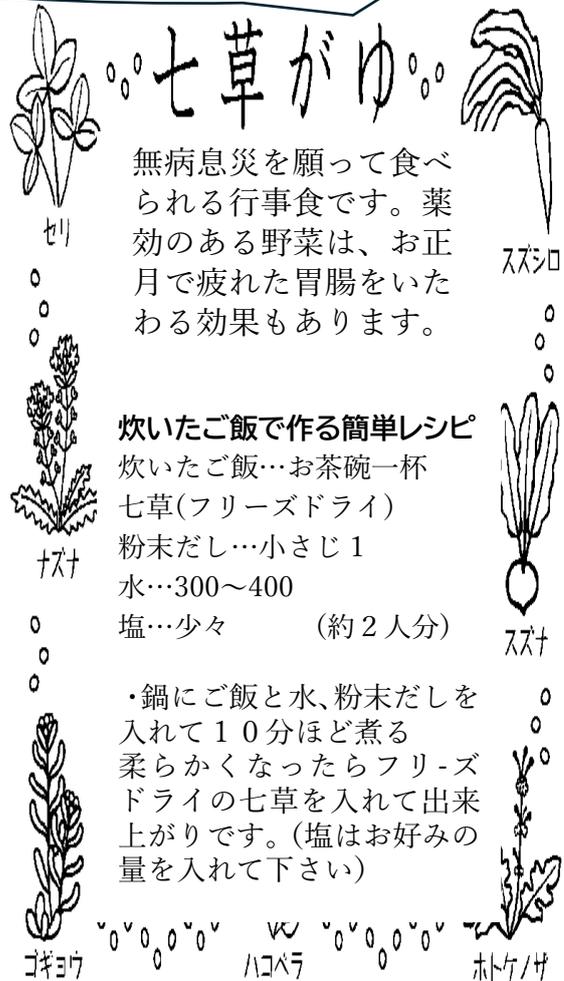
七草がゆ

無病息災を願って食べられる行事食です。薬効のある野菜は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。

炊いたご飯で作る簡単レシピ

炊いたご飯…お茶碗一杯
 七草(フリーズドライ)
 粉末だし…小さじ1
 水…300~400
 塩…少々 (約2人分)

・鍋にご飯と水、粉末だしを入れて10分ほど煮る
 柔らかくなったらフリーズドライの七草を入れて出来上がりです。(塩はお好みの量を入れて下さい)



～試食会ありがとうございました～

にじ組の保護者の方を対象に、給食とおやつを試食会を行いました。9名の方にご参加いただき「やさしい味付けでとても美味しかった。」「彩りがいい。」「毎日おいしそうなメニューでうらやましい。」等、嬉しいお言葉をいただきました。私たちもお家の方と直接触れ合うことが出来て大変励みになります。