

〈今月の給食のお約束〉

日本の昔からの料理を知りましょう

今年度も残すところあと3か月。進級、卒園に向けて子どもたちの成長の手助けとなるような給食を毎日作っていきたいと思います♪

1月の行事食

おせち料理

おせち料理は「今年も家族みんなが一年間、健康で幸せに暮らせますように」という願いが込められた縁起の良い料理です。



お雑煮

お雑煮を食べることにより、**昨年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。**すまし汁で作るご家庭が多いと思いますが、ほかの地域では、白味噌、小豆を使用したお雑煮が食べられているそうです！



七草粥

春の七草、覚えよう♪



お正月のごちそうで疲れた胃を休み、一年を健康に過ごせるように願います。当日はおかゆに入る前の七草を見てもらいます☆



今月の旬の食材



小松菜

小松菜は栄養価の高い野菜！？

小松菜にはカルシウム・カリウム・鉄・ビタミンCなどの栄養素が含まれています。ほうれん草と比べると…

カルシウムは約3.5倍、鉄は1.4倍、ビタミンCは約1.1倍！

☆栄養を逃さないための調理法☆

◎油で炒める ◎卵、鮭、キノコ類と一緒に食べる のがおすすめです！

タラ

タラはたんぱく質がたっぷり！

三大栄養素と呼ばれる重要なたんぱく質がたくさん含まれています。

他にも、ビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収をよくする働きがあります！



☆おすすめ調理法☆

◎たらの野菜あんかけ ◎鍋や味噌汁 ◎ムニエル がおすすめです！

レシピ紹介

《小松菜と鮭のおにぎり》

〈材料〉	約4人分
精白米	1合
鮭	1切れ
塩	適量
小松菜	1束
しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ①米1合研ぎ、しょうゆを入れて炊く。
- ②鮭を塩焼きにする。小松菜は茹でて水気を絞る。
- ③米が炊けたら鮭と小松菜を混ぜて完成！

※おやつでも定期的に提供しています！
おにぎりではなくお茶碗に盛り付けて食べるのも◎

