

給食だより1月



明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことだと思います。どんなお正月を過ごしたのか、子供たちからお話を聞くことがとても樂しみです。

今年も子供たちの健やかな成長を願って、安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思います。



1月7日には七草がゆを…

日本では1月7日に七草がゆを食べる風習があります。お正月のごちそうで疲れ気味の胃を休めるといった意味があり、平安時代から始まったといわれています。

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 これぞ七草

古くから詠られてきた春の七草の句です。この七草を入れて作るお粥を七草がゆといいます。

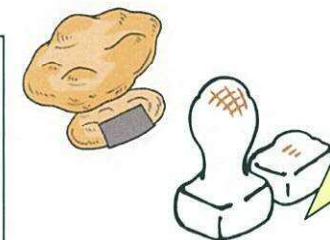


ご家庭でお餅が余っていませんか？

鏡餅やお雑煮用に、と買ったお餅は食べきれずに余ってしまいがちですが、そんな時はおかきにアレンジしてみてはいかがでしょうか？

材料（おかき約10～12個分）

- ◎切り餅・・・1個
- ◎油・・・・鍋に2cm高さまで注ぐ
- ◎塩・・・・子供用スプーン1/5杯



お塩以外にも、ザラメや青のり、カレー粉などをお好みでまぶしていただくのも、おすすめです。

- ① 切り餅一つを約10～12等分程度の大きさに切れます。（揚げると倍くらいの大きさになります。）ザルに入れて1～2日程度餅全体にひびが入るくらいまで乾燥させます。
- ② 180度に熱した油に、餅を入れて中火で3～4分程度、菜箸などで餅を転がしながら揚げます。
- ③お好みで塩を振って完成です。



今が旬の野菜といえば大根！



1月の大根は甘みも増して、大変みずみずしくなるので、大根おろしや大根サラダなどにもおすすめです。

ふたば保育園でも、豚汁や大根シチューなどは子供たちに人気がよくて、残さず食べてくれます。大根はお正月で弱った胃腸を整えるとともに、風邪対策にも有効なので、様々なお料理に活用してみてはいかがでしょうか？

