



1月 給食だより

令和4年1月4日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい時期です。年末年始で乱れてしまった生活リズムも少しずつ整えるためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

春の七草

七草がゆはさまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は朝ごはんに七草がゆを食べます。七草がゆに入れる春の七草とは「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」です。最近では便利な七草セットが売られていますので、ぜひお試しください。

1月の食育活動は“春の七草”についてです。



今が旬の大根です！

大根とツナのスパゲティ

【材料】

- ◎スパゲッティ（乾）…200g
- ◎オリーブオイル…適量
- ◎バター…5g

- ◎大根…300g
- ◎ツナ（油漬け）…100g
- △酢…小さじ2
- △砂糖…大さじ1
- △塩…小さじ1/2
- △しょうゆ…大さじ1強
- ◎刻みのり…適量

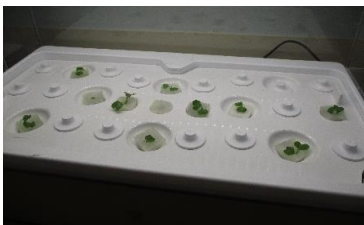


【作り方】

- ①大根はおろしておく。ツナは油を切っておく。
 - ②鍋に①の大根おろしを入れて加熱する。全体があたたまったら、ツナと△の調味料を入れて中火で煮込んでいく。
 - ③大根の辛みが無くなったら火を止める。
 - ④スパゲッティは茹でておき、オリーブオイルとバターを絡める。
 - ⑤器にスパゲッティを盛り付け、③をかける。
- 刻みのりを適量かけて完成。

水耕栽培 はじめました

ひまわり組では【かぶ】と【水菜】の水耕栽培をはじめました。スポンジに水を含ませて大きく生長するように願いを込めて優しく種をまきました。一週間程すると発芽して小さい芽が出てきました。これからどのように生長するのか楽しみです。かぶが収穫できたら1月7日のおやつ『七草ぞうすい』の中に入れてみんなで食べたいと思います。



★ 12月 食育集会 ★

12月食育活動【冬至について知ろう】

今年最後の食育集会では冬至について知ろうテーマに行きました。冬至の日に食べると縁起の良い“ん”の付く食べ物の紹介や“ゆず湯”について話しました。集会の最後には柚子の香りを楽しみました。給食の時間には“ん”の付く食材を探して冬を元気に過ごせるようにと話す姿が見られました。

