



# 給食だより 1月



新年明けましておめでとうございます。  
お正月はどのように過ごされましたか。  
普段ゆっくりと家族で過ごす時間の取れない方も少しはゆったりとした時間を  
過ごせたのではないですか。

●まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。

## おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

お正月休み明け、早寝・早起き・バランス

よい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



春の七草

色取りに...

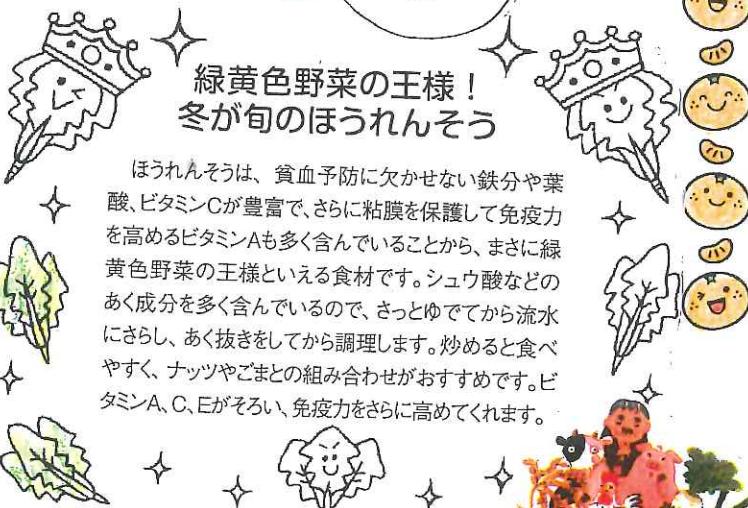
**作り方**

- ① こしらへだしをとり、あらかじめ、こしらへだしに大根とアサフを入れる。
- ② 七草をすくねてよく水をしみこむ。
- ③ ごくほんとおののみのがたさのみをゆでる。
- ④ みかゆに大根、アサフ、七草を入れ、塩で味をとくええ。

人参、ニンジン  
アサフも入めて  
みてもいいです。

**たんぱく質がポイント  
体を温める食材で冬もボカボカ**

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずには、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がボカボカになる食事を作りましょう。



緑黄色野菜の王様！  
冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シウ酸などの酸成分が多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、酸抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまと組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めってくれます。

~1月の食育~  
1月1日→七草をさわるみわう!  
1月2日→団子作り。  
1月3日→七草がゆのクッキング等。  
1月4日→お景い物



## 食べ終わったら自分で片づけを

食器を片づける習慣は、子どもが成長する過程で、家族や周囲の人を手本にしながら自然に身につけたいものです。1歳半頃からは、「おいしかったね。ごちそうさま」と声をかけながら、持ちやすい器を1つ渡して、運ばせることから始めましょう。2歳半になれば自分から片づけられるようになりますが、あたたかく見守り共感するといった援助は、まだまだ必要です。「いっしょにお片づけしようか」と子どもに寄り添いながら、やる気を育てましょう。

