

食育だより 1月号

鴨島中央認定こども園 給食室

1月食育目標 ～寒さに負けない体をつくろう！～

あけましておめでとうございます！

年末年始のお休みはいかがでしたか。今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



～春の七草～

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

七草がゆを知っていますか？

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」といってこの日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆは春の七草を使って作ります。七草がゆには「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。こども園では子どもたちが食べやすいように七草リゾットにアレンジして3時のおやつに提供します。お正月に美味しいごちそうを食べ過ぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もあります。



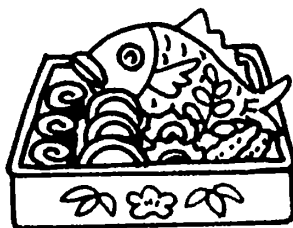
おやつレシピ紹介 1月行事食・七草リゾット

＜材料 子ども1人分＞		～作り方～
米	25g	①米は洗ってザルにあげ水気をきる。
大根	10g	②大根、こまつな、七草は食べやすい大きさに切っておく。
こまつな	5g	②鍋にオリーブ油、米、大根を入れて中火にかけ、米と大根に油が回るように木べらでやさしく混ぜながら5分程炒める。
七草	5g	③②の鍋に水、ベーコン、コンソメを入れ10分程煮る。
ベーコン	7g	④米に少し芯が残るくらいでこまつな、七草、牛乳、チーズ入れ最後に食塩で味をととのえる。
ピザ用チーズ	5g	
コンソメ	2g	
水	100cc	
牛乳	50cc	
食塩	0.3g	
オリーブ油	4g	



おせち料理の意味

新しい年の神様を静かに迎えるためにおせち料理は年末に用意します。最近はおせち料理を用意しない家庭が増えているようですが、おせち料理の意味を子どもたちにも知ってもらいたいです。



数の子: 子宝や子孫繁栄を願う縁起物

栗きんとん: 漢字で「金団」と書き、金銀財宝を意味し金運を呼ぶ縁起物

伊達巻: 形状が巻物に似ていることから学問や習い事の成就を願うもの

紅白かまぼこ: 半円状が日の出に似ていることと紅白を揃えることで縁起が良い

田作り: 田植えの肥料に乾燥したいわしが使われ豊作になったことから縁起物に

黒豆: 健康でまめに暮らせることを願い、黒は邪気をはらうともいわれている

