

# 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!

今年も、健康な体で美味しく楽しく食べることができる一年でありますように!  
年末年始に崩れた食生活や生活リズムを見直し、元気いっぱい新年のスタートをきりたいですね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



### ~春の七草~

せい・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



### 人日の節句・七草がゆ

「人日(じんじつ)」とは陰暦で正月7日の節句のこと。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。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、ビタミンを補う効果もあります。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時のおやつに食べます。



### 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>

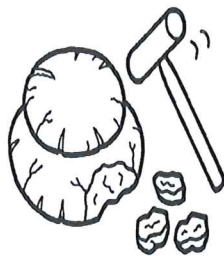
- 米 25g
- 大根 10g
- こまつな 5g
- 七草 5g
- ベーコン 7g
- ピザ用チーズ 5g
- コンソメ 2g
- 水 100cc
- 牛乳 50cc
- 食塩 0.3g
- オリーブ油 4g

~作り方~

- ①米は洗ってザルにあげ水気をきる。
- ②大根、こまつな、七草は食べやすい大きさに切っておく。
- ③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。
- ④③の鍋に水、ベーコン、コンソメを入れ10分程煮る。
- ⑤米に少し芯が残るくらいでこまつな、七草、牛乳、チーズを入れ最後に食塩で味をととのえる。

### 鏡開きでおもちを食べよう

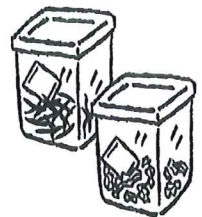
お正月にお供えた鏡餅を、雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願います。園では3時のおやつにぜんざいを食べます。お餅は喉に詰まらいよう小さく切っておいしくいただきます。



### 常備食材の豆知

#### 海藻

家庭でよく使う海藻に、わかめ・ひじき・昆布などがあります。乾物になっているものは保存性が高く、賞味期限が半年から1年くらいに設定されています。湿気が多いとカビが生えやすくなるので、保存の際は乾燥剤などを入れて密閉しましょう。



### 1月旬食材

白菜・春菊・ほうれん草・小松菜・芽キャベツ・菜の花・ふきのとう・みかん・いちご・りんご

