

食育だより 1月号

鴨島中央認定こども園 給食室

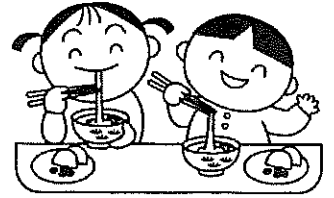


1月食育目標

～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？新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。これから寒さが厳しい季節になります。よく食べよく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体を作っていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきます。よろしくお願ひいたします。



～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



人日の節句・七草がゆ

1月7日に食べる七草がゆ。五節句の一つである「人日の節句」です。この慣習は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができます。毎年、こども園では子どもたちに七草の説明をして、食べやすいように七草リゾットにアレンジして提供しています。子どもたちも七草の効能を聞いているせいか、苦手な青菜もしっかり食べてくれます。



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

お正月にお供えした鏡餅を、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。お餅は喉に詰まらないよう小さく切って提供します。



旬の食材

かぶ

正月明けに食べられる七草粥の「すずな」としてもおなじみの野菜です。根と葉に共通して含まれているのがビタミンCです。葉は根の約4倍ものビタミンCを含み、ほうれん草の約2倍に相当します。葉にはβ-カロテン、たんぱく質、ビタミンEなども豊富なので根も葉も両方無駄なくいただきたい野菜です。

