



1月 給食だより

令和3年1月4日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

新しい年を迎えました。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい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」「すすな」「すすしろ」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。



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。

クッキングクピーラーの使い方

ピーラーは野菜の皮をむくときに使います。食材は手に持つのではなく、必ず“まな板”の上に置いて行います。真ん中からむくと刃が当たらず指を削ってしまうことがなく安全です。



丸いものは真ん中から

じゃがいもなどは、中央から剥きはじめる。
すべるときは下に新聞紙やキッチンペーパーをひきましょう。

長いものは縦に切ってから

細長いものは縦に切り、断面を下にしてむくと安定感があってむきやすくなります。



★12月 食育活動★

12月食育活動【冬至について知ろう】

今月の食育活動ではく冬至をテーマに行いました。冬至とは一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。“ん”のつく食べ物を食べると“運がつく”＝良いことがおきる、『柚子湯』に入ると健康に過ごせる事を話しました。最後に“柚子”はどの果物か当てるクイズとひまわり組は柚子を絞り、香りを楽しみました。給食では“かぼちゃのそぼろ煮”を提供し苦手な子も一口は食べてみようとする姿がありました。寒い日が続きますが栄養豊富な食材を食べて元気に過ごしましょう。

