



1月 給食だよ!



一年で最も寒い季節となりました。特に室内では空気が乾燥することでいろいろな病気が流行り、体調も崩しやすくなります。

日中はたくさん遊んで、食事はしっかり食べ、夜は十分に睡眠をとって本格的な冬に負けないような体作りを心がけましょう!

はる
春の七草

七草がゆ



休みの間に食べ過ぎて、胃腸に負担がかかっている方もおられるかと思えます。1月7日は胃腸を整えたり、無病を祈って七種類の野菜を入れた「七草がゆ」を食べると良いとされています。七草には、ビタミンA、B、Cそしてカルシウムなどミネラルが豊富です。1月7日(火)のおやつは「七草がゆ」が登場します。楽しみにしててくださいね!

給食レシピ紹介 《ちゃんぽん風》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

スパゲティ	32	玉ねぎ	10	青ねぎ	0.5	しょうゆ	1
油	1	人参	5	ごま油	0.5	塩	0.3
豚肉	15	干し椎茸	0.5	チキンスープ	0.5	こしょう	0.01
キャベツ	10						

- ①豚肉は2cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにします。
- ②フライパンに油を敷き、豚肉と玉ねぎを炒めてチキンスープを入れます。
- ③②に残りの野菜キャベツ・人参・干し椎茸を入れ、しょうゆと塩・こしょうで味つけをします。
- ④最後に青ねぎとごま油を入れて、茹でたスパゲティにかけて出来上がり!

※寒い冬は冷めやすいので少し片栗粉でとろみをつけてもいいかもしれませんね。