



1月 給食だより



今年度も残すところ、あと3か月となりました。1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい時期です。食事を3食しっかり摂り、いっぱい遊んで、この寒い冬を元気に過ごしましょう！

1月7日は「七草がゆの日」です

七草の種類



せり



なづな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

七草がゆ



休みの間に食べ過ぎて疲れた胃腸の調子を整えるために、七草の若葉を入れたかゆを食べて、1年間病気をせずに健康に過ごすことができるよう、祈って食べると良いとされています。

1月7日(水)のおやつは
『七草がゆ』が登場します。
楽しみにしていてくださいね！

給食レシピ紹介《ビビンバ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

米	50	もやし	38	しょうゆ	3	酒	3
豚肉	25	にんにく	0.3	砂糖	3	油	1
人参	13	しょうが	0.9	酢	1.2	ごま油	0.5
ほうれん草	18	みそ	0.8				

- ①豚肉は2cm幅に切る。人参は細切りに切る。
- ②ほうれん草ともやしは3cmの長さに切り、茹でて絞る。
- ③にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろしてしょうが汁にする。
- ④③のしょうが汁とみそ、しょうゆ、砂糖、酢、酒を合わせておく。
- ⑤フライパンに油を敷き、豚肉を炒め、にんにくも入れ炒める。火が通ったら人参を炒め、しんなりしてきたら②と調味料を入れて炒める。最後にごま油を入れる。
- ⑥炊いた熱いご飯に⑤をのせたら出来上がり！