

1月 食事だより

新しい年がスタートします。年末、年始のお休みはゆっくと過ごせましたか？
今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい食事づくりをしていきたいと思
います。

寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行りやすい時季です。食事をおいしく食べて、元気
いっぱい冬を過ごしていきましょう。

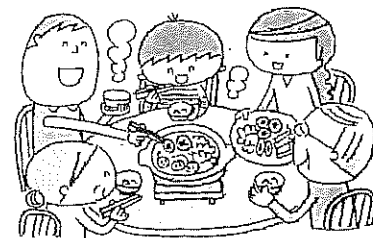
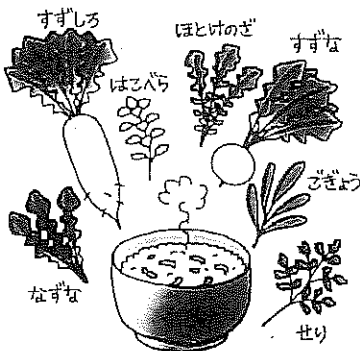
1月は正月料理、七草がゆや身体の温まるメニュー献立に取り入れました。

季節の食事

七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、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る、すばらしい行事食といえます。

- ◆せり…鉄分が多く含まれる。
- ◆なすな…別称べんべん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ◆ごぎょう…風邪予防や解熱に効果がある。
- ◆はこべら…古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
- ◆ほとけのざ…別称タビラコ。
- ◆すずな…かぶのこと。
- ◆すずしろ…だいこんのこと。



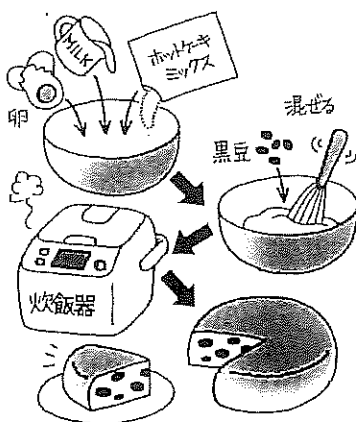
ぱぱっとクッキング

炊飯器で作る黒豆のケーキ

おせち料理の黒豆の残りど、ホットケーキミックスを使った簡単ケーキ。おやつや軽食にいかがでしょうか。切り分けて冷凍保存もできます。

- 【材料】
- ・ホットケーキミックス.....200g
 - ・卵.....1個
 - ・牛乳.....150ml
 - ・黒豆(煮豆).....80g

- 【作り方】
- ① ボウルに卵をほぐし、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
 - ② ①にホットケーキミックスを入れて混ぜる。
 - ③ ②に黒豆を入れてさっくり混ぜる。
 - ④ ③を炊飯器の内釜に入れ、早炊きモードで炊飯スイッチを入れる。
 - ⑤ 竹串を刺し、何も付かなければ完成。加熱が足りない時は、「早炊きモード」で様子を見ながら加熱する。



食育クイズ

Q 冬が旬の「こまつな」にはカルシウムがたくさん入っています。カルシウムにはどのような効果があるでしょう？

- ① 風邪をひきにくくなる
- ② 骨が強くなる
- ③ 血液がサラサラになる

A ②骨が強くなる

カルシウムは骨や歯を強くするほか、体の機能の調整にも欠かせません。

*1月から牛乳のメーカーが「明治おいしい牛乳」に変わります。よろしくお願ひ致します。