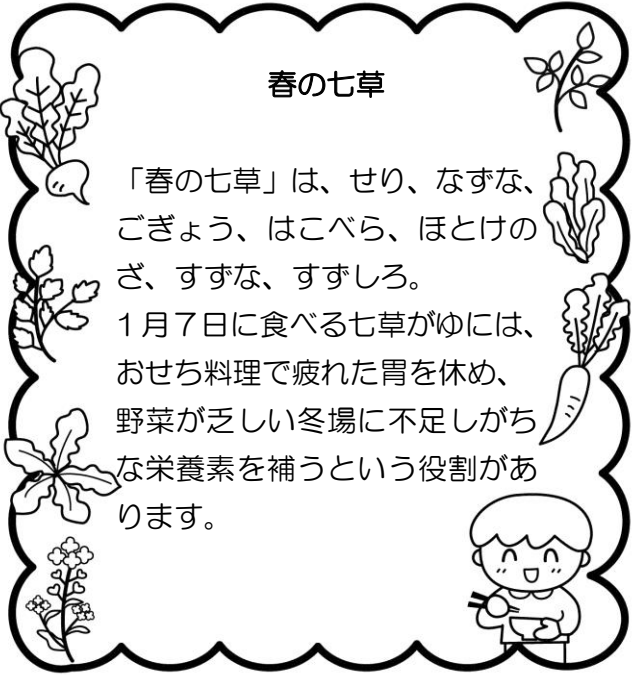


あけましておめでとうございます。新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆さまにとって笑顔がたくさんになりますよう、お祈り申し上げます。今年もよろしくお願いいたします。



春の七草

「春の七草」は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。  
1月7日に食べる七草がゆには、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという役割があります。



餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない



☆「食」のカレンダー☆

- ◆7日/七草の日  
七草がゆを食べて、1年の無病息災を祈るという風習があります。
- ◆11日/鏡開き  
鏡餅を小さく切って、おしるこなどにして食べます。甘くて体が温まり、幸せな気持ちになれます。
- ◆17日/おむすびの日  
阪神淡路大震災の際「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。
- ◆30日/味噌の日  
岡崎市の特産は八丁味噌です。見た目は色が濃くインパクトがありますが深いコクがあります。



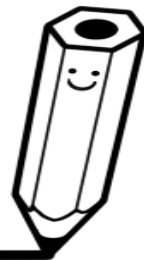
★旬の野菜を食べ合わせよう★



今月の野菜＝「カリフラワー」

風邪予防・美肌効果があるビタミンCがレモンに負けないくらい含まれています。また、カリフラワーは組織がしっかりしているので、ビタミンCの量は熱を加えた後もあまり減りません。カリフラワーを美味しく茹でるには、たっぷりのお湯に塩(小さじ1)・酢(大さじ1)・小麦粉(大さじ2)を合わせて、カリフラワーの花のほうを下にして入れ、浮き上がらないように落とし蓋をします。歯ごたえのある美味しいカリフラワーに仕上がります♪

# 給食室おすすめレシピ



☆1月17日(火)提供☆

## チキンチャップ

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

鶏肉・・・360g

A { 酒・・・15g(大1)  
塩麴・・・6g(小1)

玉ねぎ・・・150g(中1個)

トマト・・・120g(小1個)

B { 濃い口しょうゆ・・・6g(小1)  
三温糖・・・6g(小1)  
食塩・・・1.8g(少々)

〈作り方〉

1. 鶏肉をAの調味料に漬け込む。(15分程)
2. Bの調味料を合わせておく。
3. 玉ねぎは小さくスライスする。
4. トマトは小さくカットする。
5. サラダ油(分量外)をフライパンに熱し、鶏肉を強火でこんがり焼く。
6. 玉ねぎとトマトを加えて、サッと炒め、弱火にし、蓋をして肉に火を通す。
7. Bの調味液を入れて、全体を絡める。
8. できあがり☆



☆1月16日(月)提供☆

## わかめスープ

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

だし汁・・・600ml

乾燥わかめ・・・6g

ねぎ・・・30g

A { 薄口しょうゆ・・・18g(大1)  
本みりん・・・16g(小2と小1/2)  
食塩・・・1.8g(少々)

白ごま・・・1.2g(少々)

ごま油・・・1.2g(少々)

\*めぐみ幼稚園のだし汁は、かつお節からとっただし汁を使用しています♪

〈作り方〉

1. 乾燥わかめは水で戻しておく。
2. 鍋にだし汁を入れ、煮立たせる。
3. Aの調味料を加える。
4. わかめは水で洗い、水気を切る。
5. 4のわかめを入れる。
6. ごま油と白ごまを入れる。
7. 仕上げにねぎを入れる。
8. できあがり☆

