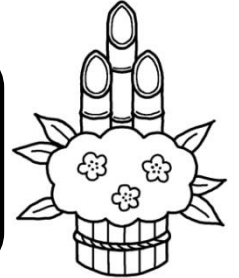


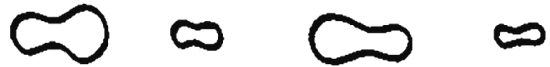


あけましておめでとうございます。新しい一年がお子様にとって、
また保護者の皆さまにとって笑顔がたくさんになりますよう、
お祈り申し上げます。今年もよろしく願いいたします。



春の七草

「春の七草」は、せり、なずな、
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。



餅の食べ方に注意！

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
て出さないのではなく、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

- 小さめにちぎる
- きな粉などをまぶして食べやすくする
- 切れ込みを入れて焼く
- 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。甘くて体も心も温まりますね。
- ◆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。

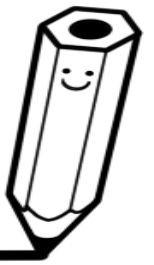


★旬の野菜を食べ合わせよう★



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
負けにく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16日(木)提供☆

白菜と人参の胡麻酢和え

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

白菜・・・350g(中1/4株)

人参・・・50g(中1/4本)

酢・・・13g(大1)

薄口醤油・・・13g(小2)

三温糖・・・4g(小1)

本みりん・・・5g(小1)

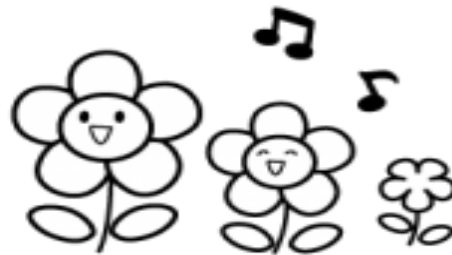
食塩・・・0.3g(少々)

白ごま・・・6g(大1)

A

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 白菜はざく切りにする。
3. 人参は千切りにする。
4. 切った野菜を蒸す or 茹でる。
5. 1と4を混ぜ合わせてできあがり。



☆1月28日(火)提供☆

洋風玉子焼き

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

卵・・・240g(中4個)

木綿豆腐・・・60g(1/5丁)

南瓜・・・165g(中1/7個)

玉ねぎ・・・50g(中1/4個)

濃口醤油・・・3g(小1/2)

三温糖・・・5.4g(小2)

酒・・・6g(小1)

みりん・・・7.2g(小1)

A

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 木綿豆腐の水気をしっかり切っておく。
3. 南瓜をサイコロ状に切る。
玉ねぎは小さくスライスする。
4. 切った南瓜と玉ねぎを蒸すか茹でる。
5. 豆腐をつぶす。
6. 溶いた卵に4・5・Aを加え、
混ぜ合わせる。
7. フライパンに油(分量外)をひき、
6を流し入れる。
8. 蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにする。
9. ひっくり返して裏面も蒸し焼きにする。
10. 全体に火が通ったらできあがり。

