



令和5年 1月4日 桜山保育園

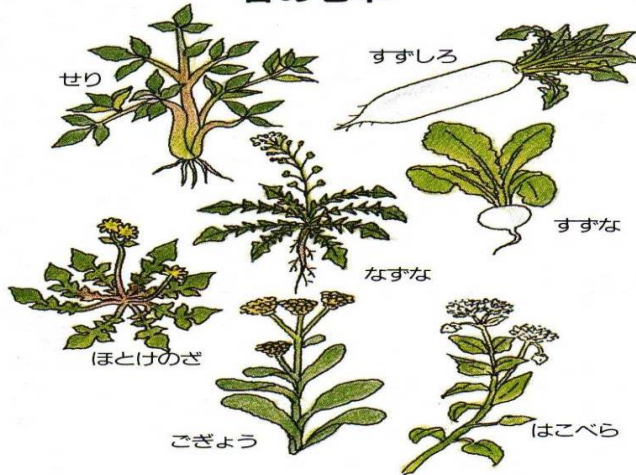
🌱新年あけましておめでとうございます🌱

今年も子どもたちに楽しく給食を食べてもらえるよう、季節感のある安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。寒さも厳しくなってきましたので、風邪など体調管理には十分気をつけ、寒い冬を元気に過ごしていきましょう。今年もよろしくお願ひいたします。

★春の七草

七草粥は、早春にいち早く邪気を払い、年頭に豊年を祈願し、無病息災を祈って食べ始められたそうです。七草は、日本のハーブでもあり、年末年始におせち料理やお餅などを食べて疲れた胃腸を整え、ビタミンを補います。「春の七草」と呼ばれる野草を使って作る七草粥を食べると1年健康で過ごせると言われています。

春の七草



- せり**→良い香りのする草。解熱貧血予防に効果がある。
- なずな**→整腸作用があり、目にも良い。
- ごぎょう**→咳やのどの炎症を和らげる効果がある。
- はこべら**→整腸作用があり、虫歯予防に効果があるとも言われている。
- ほとけのざ**→コオニタビラコ(小鬼田平子)と呼ばれるキク科の草。
- すずな**→かぶ。消化を促進し、腸内環境を改善。葉の部分を使用。
- すずしろ**→大根。消化促進作用や胃もたれや胸やけに効果がある。

園では、1月6日に七草集会を行います。七草を実際に見たり、由来を聞いたりしながら子どもたちに親しみを持ってもらい、その日のおやつに七草粥をいただきたいと思っています。

★ほうれんそうの納豆しらす和えレシピ

子どもたちに大人気の納豆和え！冬野菜のほうれん草とカルシウムやビタミンが豊富なしらすを使った栄養満点な納豆和えのレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

□材料(4人分)

- ・ほうれんそう 1束
- ・にんじん 1/2 本
- ・ひきわり納豆 2 パック
- ・しらす お好み
- ・醤油 大さじ 1
- ・ごま油 大さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1 弱

□作り方

- ①ほうれん草を茹で水にさらす。
- ②にんじんは、千切りにし、茹でる。
- ③しらすは、フライパンでカラッとするまで炒めて冷ましておく。
- ④①のほうれん草の水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ボウルに納豆とすべての食材、調味料を入れよく混ぜ合わせる

※お好みで刻み海苔やかつお節などを入れても、おいしくいただけます。