

給食だより

冬号

新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

～おせち料理とそのいわれ～

おせち料理は今まではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごいがまだ根強く、その地方でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したいしながらお正月を過ごしたいですね。



～春の七草～



七草がゆはさまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。1月5日午後のおやつになります。七草がゆをみんなで食べます！！子どもたちが食育で七草に触れたり観察したりします。

食育

10月31日にハロウィンで、紫芋とスキムミルク入りの魔女のスープを作りました。ラベンダー色のスープに驚いていた子どもがたくさんいました。

午後のおやつは人参ケーキにココアをふるってハロウィンにちなんだ形にしました。

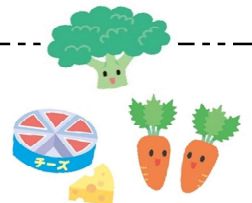
毎月の食育活動として、旬の野菜の観察や、玉ねぎの皮むきを子どもたちにお願ひしています。はなぐみは、自分たちで野菜をむいたり、ちぎったりすることで、野菜が苦手な子どももよく食べてくれるようになりました。

うさぎぐみは12月に大きい大根1本を観察し、1月にはほうれん草ちぎりに挑戦します。



ブロッコリーフレンチサラダ

子どもたちに人気のサラダ



～材料～

《大人2人・子ども2人》

- ブロッコリー …… 1房
- 人参 …… 1/2本
- 角切りチーズ …… 35g
- 油 …… 大さじ1
- 食酢 …… 小さじ2
- 食塩 …… 1g
- 砂糖 …… 小さじ1

～作り方～

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく
- ②人参は薄めのいちょう切りにする
- ③鍋に湯を沸かして、人参、ブロッコリーを茹でてザルに入れ水気を切っておく
- ④調味料を合わせてドレッシングを作っておく
- ⑤ボールに茹でた野菜、コロコロに切った角切りチーズ、ドレッシングを合わせて出来上がり