



明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちの体と心の栄養となるような給食づくりをしていきたいと考えていますので、本年もどうぞ宜しくお願い致します。

～七草～

1月7日は七草です。その年の無病息災を願い、また正月の豪華な食事やお酒などで弱った胃腸を休めるためとも言われています。

「せり・なずな・すずしろ・ごぎょう・はこべら・はこべ・ほとけのざ」の七草を入れ塩味の七草粥が多いのですが、降雪のため東北などは七草が収穫出来ないため人参やゴボウ、油揚げを使用する地域や餅や納豆、小豆などをする地域などもあり、各地で具材も味も全く異なるようです。

最近では七草のセットやフリーズドライなどがスーパーで売られていて手軽に七草粥を楽しむことができます。

園では7日の午後のおやつに七草粥を取り入れました。



～おすすめレシピ

【カラスカレイの煮つけ】

材 料 (4切分)

- ・からすかれい 4切 (ほかの魚でも可)
- ・水 120cc
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ1強
- ・砂糖 大さじ1+小さじ1
- ・生姜スライス 2枚程度



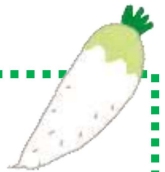
作り方

1. 魚以外の材料を鍋に入れ沸騰させる
2. 1の鍋に魚を重ねる様に入れ、落とし蓋をして時々煮汁をかけながら10～15分程煮る

(途中で煮詰まってしまったら水を加えて下さい)

※魚のうま味の出た煮汁でごぼうと一緒に煮て食べると柔らかく美味しいです。茹でた青菜を添えるのもおすすめです!

※園ではカレーライスの上に人気メニューです



今月の食育は3歳児で「冬野菜」を使った食育を行う予定です。

身近な野菜に触れ、旬を知ってもらえらと思ひます。

2月8日午前に親子味噌づくりを予定しています。

混ぜて容器に詰めるだけでとっても簡単ですので、是非ご参加下さい。

詳細はコドモンでご確認ください。



🍴 給食やおやつのレシピや食事についてのご質問などございましたら、お気軽にお声掛け下さい