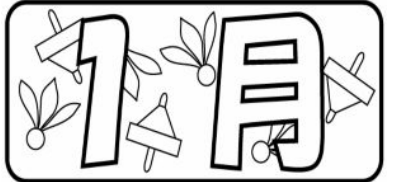


給食だより

2008年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室

1月7日 ~七草のおはなし~



もともとは中国の風習で、春の七草をおかゆに入れて神に供えると同時に家族で食べ、万病・邪気をはらうという行事です。七草は、ビタミンA・B・C・ミネラル・カルシウムがたっぷり！お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体にはぴったりの食事ですね！

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ…これぞ春の七草！

★あおぞらレシピ紹介★



★七草粥★ 子ども2人分・大人2人分

●米・・・1合 ●塩・しょうゆ・だし汁・・・適量

●七草・・・スーパーなどでもパックで売っています。

①米は、鍋に火をかけておかゆを作る。(炊飯器でも可)

②七草のスズナ(カブ)・スズシロ(大根)をいちょう切り、七草の葉類を1cmほどの長さに切る。

③炊けたおかゆに②をかけてできあがり！

②にお好みで、だし汁に塩としょうゆで味を整えてもOKです

※七草が足りない場合は、

カブ・大根・小松菜を入れるといいですよ☆

《今月のテーマ》 朝ごはんを食べよう！



一日の始まりのエネルギー源は「朝ごはん」！朝ごはんを食べることで脳が目覚めて元気に動くためのスイッチが入ります。また、脳は寝ている間でもエネルギーを消費しています。そのため、午前中の脳の活動のためにも朝ごはんは大切なのです。朝ごはんは体と脳のウォーミングアップ！子どもたちが一日元気に過ごせるように毎日朝ごはんを食べましょう。

《簡単に作れる！朝食の紹介例》 ★ほんの少しの工夫で、朝ごはんのバリエーションが豊富になります！

【トースト】にひと工夫！

ただ食パンを焼くだけではなく、スライスチーズを乗せて焼けば、たんぱく質・カルシウムがとれます。

【野菜スープ】は具たくさんが◎

人参・キャベツ・玉ネギなど、具がたっぷりの汁物は一度で多くの野菜が食べられます！汁の中にも野菜の栄養分がたっぷり入ってます！

【卵焼き】の具に夕飯の残りを利用！

夕飯で作ったひじき煮があると、朝も大活躍！卵と混ぜて焼けば、「ひじき卵焼き」の完成！ごはん混ぜれば「ひじきごはん」にもなります。

【付け合わせ】をプラスして…

カットしたトマト・レタス・きゅうりを添えるだけ！野菜にはビタミンが多く含まれています。さらに、牛乳やヨーグルトをプラスするとカルシウムがとれますよ！

