

# 給食だより

2009年  
1月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園



新年あけましておめでとうございます！今年も子どもたちの心も体もすくすくと育つような給食づくりに励んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします！



## ☆おせちのお話☆



お正月に食べる「おせち」には、子孫繁栄・無病息災の願ひがこめられています！

- ★黒豆…まめ(健康)に暮らせませすように。 ★昆布…よろこび
- ★数の子…子孫繁栄(卵がたくさんついていることから)
- ★レンコン…(レンコンの穴から)先の見通しが利くように。

## ☆七草のお話☆

1月7日は『七草』です。元々は中国の風習で、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。七草には、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！

春の七草 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

## ☆今月の給食レシピ☆

### ★七草粥★ 子ども2人分・大人2人分

●米…1合強 ●水…1400ml

●七草

お好みで、だし汁・塩・しょうゆなどで

味を整えてもOKです。

①おかゆを作る。

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ほどの長さに切って、さっと茹でる。

③炊けたおかゆに②を加え、味を整えればできあがり！

## おなかをこわした時の食事は？

寒さが厳しくなるにつれて、体調を崩す子が多くなります。特に「嘔吐」・「下痢」の時は、胃腸を刺激しないことが一番です！そこで「おなかにやさしい食事」をご紹介します！

### ★避けたいもの★

セロリ ゴボウ たけのこ サツマイモ

貝類 辛いもの 揚げ物 炒め物

牛乳 乳製品 など。

### ★注意すること★

●1回の食事量を減らして数回に分ける。

●水分補給(水や小児用イオン飲料)を忘れずに！



### ★おすすめメニュー★

#### おろし野菜入り粥



すりおろした大根と人参を入れておかゆに混ぜます。しょうゆと塩で薄く味をつけ、最後に卵でとじてできあがり◎

### ★おすすめの食材★

◎ 豆腐・おかゆ・大根・カブ・人参等の根菜類

