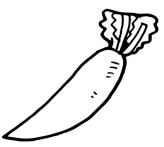


給食だより



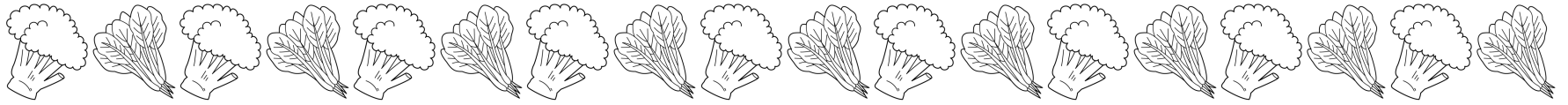
2007年



1月

あおぞら保育園

給食室



“もぉ～、い～く～つ寝るとお～お正月”(「お正月」滝廉太郎より) そんな時期ですネ。2006年も残すところあと少し。みなさんにとって、2006年はどのような1年でしたか??子どもたちは毎日元気いっぱい!! 様々な行事で一人ひとりが主人公として活躍し、イイ表情を見せてくれました 来年もそんな子どもたちの活躍を期待しています

今月のテーマ

1月はお正月(1/1)から始まり、七草(1/7)、成人の日(1/8)、その他園でもマラソン大会(1/20)と、行事が多いですが、その中の「春の七草」(1/7)についてです!!



すずな・すずしろ 春の七草



せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざに、すずな(かぶ)とすずしろ(だいこん)を加えると春の七草になります。1月7日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。このように昔から食べ継がれてきた七草は、これからも後世に伝えていきたい食文化の1つです。

《七草粥の作り方》



<材料>

- ・春の七草...各々少量
- ・米(園でご飯の場合40g程度食べています)
- ・だし汁...大さじ2 ・塩...少々

<作り方>

まず粥を作ります(米1に対して水5)
出来上がったお粥にだし汁を加えます
に、茹でて刻んだ春の七草を入れ、塩で味を調えます(味付けは薄めにして、野菜の味を引き立てましょう)
弱火で2~3分煮てよく蒸らしたら完成!!

《ノロウイルス》

最近ニュース等でも話題になっているノロウイルスについてですが、家庭での食事面で気を付ける事について、簡単にご説明します。

手洗いを徹底しましょう!!

調理する際もそうですが、食べる子どもたちの手洗いもしっかりと。

加熱をしっかりしましょう!!



ノロウイルスに関しては、85℃ 1分以上の加熱でウイルスが死滅すると言われています。

それでは、1月初登園の日に、子どもたちみんなの元気いっぱいな姿を見る事が出来るのを楽しみにしています

皆様よいお年をお迎え下さい!!

12月のNEW Menu



白身魚のトマトソースかけ



<材料> 1人分

- ・白身魚(たら)・塩・コショウ・片栗粉・油
- ・ソース(トマト20g・たまねぎ10g・パセリ0.1g・酢3g・塩0.1g・油3g・ケチャップ4g、砂糖0.1g)

魚に下味を付けてから、片栗粉で衣を付け、油で揚げる。(油で揚げずに焼いても 可)ソースは、トマト・玉ねぎをサイコロ形に切り、玉ねぎを炒めた後、トマトを入れ、調味料と一緒に煮立たせます。魚の上にソースをかけ、上から彩りとなるパセリをのせて完成です。(夏は、野菜を生のまま調味料とあわせドレッシング風に食べるのも良いですね。その際には、ケチャップ無しの方がサッパリ食べられるでしょう また、大人向けにアレンジするとしたら、セロリを入れても良いと思います) 魚は旬の魚が !!