



あけましておめでとうございます



年末年始のお休みはいかがでしたか？

今年も子どもたちの元気な体を作るおいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



1月7日は七草粥の日



七草粥を食べる1月7日は、五節句の一つである「人日(じんじつ)の節句」です。

その日に、七草粥を食べることで1年間元気に過ごせるようにという願いが込められています。また、お正月でごちそうを食べすぎた胃や腸を休ませてあげるという意味もあります。この機会に作ってみてはいかがでしょうか？

七草粥の作り方

材料(子ども2人分)

- ・米 1/2合
- ・水(炊飯用) 600 ml
- ・塩 小さじ1/4
- ・せり 2g
- ・なずな 2g
- ・はこべら 2g
- ・ごぎょう 2g
- ・ほとけのざ 2g
- ・すずしろ 2g
- ・すずな 2g
- ・水(ゆで用) 1ℓ
- ・塩(ゆで用) 小さじ1/4

準備

米は洗ってザルにあげ水気を切っておきます。すずな(かぶ)とすずしろ(大根)の皮をむいておきます。

※最近ではスーパーなどで七草セットになって売られているのでそれを使用するのもおすすめです◎



作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰してから塩と洗った七草を入れて1分程茹でます。ザルに上げ流水にさらして水気を絞ります。
- ② せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざは1cm幅に切ります。すずしろは薄い輪切りにします。すずなは半分に切って薄切りにします。
- ③ 鍋に米、水を入れて中火で加熱し煮立ってきたら弱火にして、ヘラで混ぜ合わせます。蓋を少しずらしてのせとろみがつくまで30分程加熱します。
- ④ 塩と②を入れ弱火のまま混ぜ合わせ煮立ったら火から下ろして完成です。



～根菜のおいしい季節です～



根菜は体を温め風邪をひきにくい体を作ってくれます。

根菜類になぜ体を温める作用があるかということ、それは水分が少なくビタミンC、Eや鉄などをはじめとするミネラルを含むものが多いためだと考えられています。旬の根菜を鍋料理や煮物など色々な料理で摂って風邪に負けないようにしましょう！
そこで根菜を使ったレシピを紹介します。



吉野汁の作り方

作り方

材料(子ども2人分)

- ・鶏むね肉… 60g
- ・人参(小)… 30g(約1/4分)
- ・玉葱(小)… 120g(約半玉)
- ・小松菜… 60g(約Mサイズ1株分)
- ・大根… 約10cm～15cm
- ・だし… 少々
- ・薄口しょうゆ… 小さじ2
- ・水溶き片栗粉… 小さじ1
- ・水… 1ℓ

- ① 人参・玉葱・大根の皮をむき2～3mmの厚さでいちょう切りにします。小松菜は綺麗に水で洗い流し一口大に切ります。
- ② 鶏むね肉を一口大に切ります。
- ③ 鍋に水をはり沸騰後、②を入れ加熱し火が通ったら①を入れだしも入れて①が柔らかくなるまで加熱します。
- ④ ③が柔らかくなったら薄口しょうゆで味を整えてから火を止め水溶き片栗粉をいれとろみをつけたら完成です。



～根菜のいいところ～

- ・人参…強力な抗酸化力を持つβ-カロテンが豊富、美肌、風邪の予防に効果
- ・さといも…独特のぬめり「ガラクトン」は免疫力を高めたり、がん予防に効果
- ・しょうが…殺菌作用・脂肪分解を促す酵素「リパーゼ」を活性化させる効果
- ・大根…加熱調理することで体を温めてくれる・胃もたれに効果的

