



1月給食だより



給食室 岡田恵美子

明けましておめでとうございます！お正月にお雑煮やおせち料理は食べましたか？1月7日には七草粥を食べますね。保育園でも7日の3時のおやつに七草ぞうすいを提供しました。これは、お正月のご馳走に疲れた胃腸を労り、青菜の不足しがちな冬場の栄養を補給する効用もあり、この日に食べることで新年の無病息災を願う想いも込められています。食べすぎには注意しましょう！

せり…水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進する。解熱や整腸の効果がある。

なずな…別名ぺんぺん草。解熱や利尿作用がある。

ごぎょう…咳を鎮めるため風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら…ビタミンAが豊富で腹痛の薬にもなる。



ほとけのぞ…食物繊維が豊富。解熱や解毒作用がある。

すずな…かぶのこと。ビタミンが豊富。利尿、便秘解消の効果がある。

すずしろ…大根のこと。利尿作用や消化を助け、風邪の予防にもなる。

今月はお正月で残った切り餅を使った簡単レシピをご紹介します！

【材料 2人分】

切り餅…1個 牛乳…大さじ5
砂糖…大さじ2 きな粉…適量

【作り方】

- ① 耐熱のお皿に切り餅を入れて500wのレンジで1分加熱し、大さじ3の牛乳を3回に分けて、すり棒やスプーンなどで練りこみます。
※ここでしっかり混ぜておくとトロトロのミルクもちになります
- ② もう一度レンジで30秒加熱して、温めたら軽く混ぜて砂糖を加えてなめらかになるまでよく混ぜます。
- ③ 残りの牛乳大さじ2を2回ほどに分けてよく練りこみます。
- ④ 器にいれて、きな粉をまぶしたら完成。

※召し上がる際はお餅なのでどに詰まらせないようにお気をつけ下さい！

