



給食だより



あけましておめでとうございます。お正月は、伝統的な習慣や食事などを、子どもたちに伝える良い機会です。

今月の給食には、黒豆・なます・七草がゆ・きんとんなどの、正月にちなんだ料理を取り入れました。

日本の文化を、子どもたちと一緒に楽しみましょう。



☆生活リズムを整えるポイント☆

- 夜は部屋を暗くしてゆっくり眠り、朝はカーテンをあげ、陽の光を浴びましょう
- 昼間は、よく遊んでからだを動かしましょう
- 毎日、なるべく決まった時間に食事を取りましょう



作ってみよう！



知ってるかな？七草とは…？
セリ・ナズナ・ゴギョウ
ハコベラ・ホトケノザ
スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)
です。

<材料 子ども約5人分>

精白米	75g
大根(葉)	10g
水菜	10g
白菜	15g
かぶ(根・葉)	25g
人参	15g
しょうゆ・塩	適宜
鰹節	適宜

<作り方>

- ① 米は、米の7倍程度の水に、1時間程つける
- ② 野菜は細かく切る
- ③ ①を加熱し、強火で沸騰したら弱火にし、フタをずらしてふきこぼさないようにお粥を炊く
- ④ ③に野菜や調味料・鰹節を加え、仕上げる

☆お正月のごちそうで疲れた胃腸にぴったりです☆
だし汁で炊いてもおいしく仕上がります