



# 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。



今月の給食目標



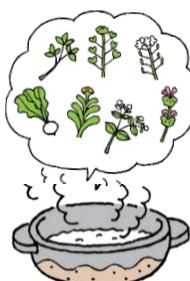
## 生活リズムを整えましょう



## ☆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、朝はカーテンをあけ、陽の光を浴びましょう
- 扉間は、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とりましょう

## 作ってみよう！



知ってるかな？七草とは…？  
セリ・ナズナ・ゴヨウ  
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	75 g
大根(葉)	10 g
水菜	10 g
白菜	15 g
かぶ(根・葉)	25 g
人参	15 g
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