

# 給食だより

令和6年1月4日 七海保育園



明けましておめでとうございます。

新しい年を迎えご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、

朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

今年も、子どもたちに安全で美味しい給食を提供できるよう努めていきますので、よろしくお願ひ致します。



## ～七草がゆ～

春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケ/ザ・スズナ・スズシロ」です。ゴギョウは、ハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコンのことです。

この七草をおかゆにして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそうです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われていました。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたのです。正月疲れが出始めた胃腸の回復には、胃腸に負担のかからないお粥はちょうどよい食べ物です。

## <ほうれん草のおかか和え>

### <材料>

- ・かつお節 5g
- ・人参 25g
- ・ほうれん草 200g
- ・えのき 25g
- ・醤油 5g

### <作り方>

- ①人参、ほうれん草、えのきを茹でる。
- ②①を冷まして軽く絞る。
- ③ボールに入れてかつお節、醤油で味付けをする。

## 水菜を収穫

月・宇宙組さんで栽培した水菜は成長していました。収穫を終えて得意気に調理室へ持って来てくれた子どもたち。すまし汁、みそ汁に入れて美味しく頂きました。



## ☆お餅つきをしたよ☆

12月20日にもちつきをしました。朝から持ってきた三角巾を友だちと見せ合い「早くもちつきしたいな～！」と期待を膨らませる姿も見られていました。おやつにぜんざいをみんなで美味しく頂きました。

