



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに努めていきますので、よろしくお願いたします。これからは一年のうちで最も寒い時期になります。体がポカポカ温まる食事食べて、元気に冬を過ごしましょう。



～ 春の七草 ～

1月7日には、春の七草が入った七草粥を食べ、一年の無病息災を願う習慣があります。また、年末年始においしいものを食べ過ぎて疲れた胃腸の調子を整える意味も込められています。



春の七草の名前は、五・七・五・七・七の短歌のリズムで覚えてみましょう



五 せり/なずな
七 ごぎょう/はこべら
五 ほとけのざ
七 すずな/すずしろ
七 春の七草 (これぞ七草)



野菜が甘～い季節です



ほうれん草、白菜、大根、葱などの冬野菜は、1月、2月が最も甘くなります。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからです。甘みとともにビタミンなどの栄養価も高くなります。冬野菜は体を温めてくれるので、たくさん食べたいですね。



作ってみませんか 鶏肉のケチャップ煮



材料 (4人分)

- 鶏もも肉…2枚
- 玉葱…1個
- ウスターソース…60cc
- トマトジュース…小1缶
- みりん…25cc
- コンソメスープ…25cc
- ケチャップ…80g
- カレー粉 砂糖 塩 こしょう…各適量



作り方

- ① 鶏もも肉は皮がついたまま食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをしてフライパンで両面を焼く。
- ② 玉葱は薄切りにする。
- ③ 鍋に①と②と全ての調味料を入れ、30分くらい煮込む。

おもちで手軽に栄養補給！！

お正月、おもちを食べる機会が多かったかと思えます。おもちのご飯より炭水化物が多いため、腹持ちがよくスポーツの前や合間に食べるにも適した食品です。時間がないときや食欲がないときでも食べやすいので、朝食にもおすすめです。

子どもに食べさせるときは、詰まらせないように、そばで様子を見守りましょう！

