

給食だより

1・2月号 御殿山あゆみ保育

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えましたが、みなさん年末年始はどのように過ごされましたか。本格的に寒さが厳しくなってきますので、手洗いうがいをしっかり行い、美味しいものをたくさん食べて元気な体を作りましょう。

1・2月に美味しいお野菜

- ・大根・かぶ・水菜・かぼちゃ
- ・カリフラワー・ブロッコリー・ねぎ
- ・しゅんぎく・冬キャベツ・はくさい
- ・なのはな・ふきのとう・こまつな
- ・ほうれん草・れんこん

大根をもっと美味しく食べよう

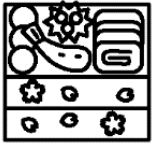
- ★甘味が多い首の部分は
おろしやサラダに
- ★中心部分は煮物
- ★辛味の強い先端部分は
薬味に



お正月に食べる料理のひみつ

ひみつ①おせちの具材には新年への願いがこめられている正月にたべるおせちには縁起の良い食材が使われています。

- 田作り：小魚を田んぼの肥料にしていたことから食べることに困らないように
- 黒豆：毎日をまめで元気に過ごせますように
- れんこん：穴が空いている先々の見通しがきくように
- 栗きんとん：金色に輝く宝に例えて豊かな1年に
- だて巻き：巻物に似ていることから学問や習いごとがうまく行くよ
- えび：腰が曲がり長いヒゲが老人に見えることから健康長寿を祈って



ひみつ②お雑煮には 沢山の種類がある

お雑煮は餅の形や食材、味付け、餅を焼くのか煮るのか、など地域の特性が色濃くでている料理です。どんなお雑煮があるのか、しらべてみるのも楽しいですよ。



ひみつ③

七草で病気知らず

七草がゆは正月にたくさん食べて疲れた体をいたわってくれます。

七草にはかぶやなすな、大根葉などがはいており、これらの食材はビタミンが豊富で身体の免疫力をあげる効果もあります。