

1月 給食だより

円町まぶしね隣保園 2025年度



あけましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。1月は仲睦まじく過ごす月(睦月)と言われています。新年を迎えた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。

今年も、子どもたちのすこやかな成長と健康を願って、安全でおいしく愛情たっぷり入った給食・おやつを作りたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

まだまだ寒さの厳しい日が続きます。これからも予防を怠らず元気に過ごしていきましょう。

旬の野菜
かぶ

冬のかぶはじっくり育つので
甘味が強いのが特徴です。

実 淡色野菜

抗酸化作用があり、
免疫力を高める効果があります。
胃腸が弱っている時、
食べ過ぎの時におすすめです。



葉

緑黄色野菜

実よりも栄養が豊富

- ・実の約4倍のビタミンCを含んでいます。
- ・中サイズ(約80g)のかぶ1束で牛乳1杯分と同じくらいのカルシウムを含んでいます。
- ・骨からカルシウムが出ていくのを防ぐビタミンKも豊富です。
- ・皮膚や粘膜の働きを維持するカロテンも豊富です。

油と火少めたり、たんぱく質の多い食材と一緒に煮ると吸収率が高まります。

購入後はすぐに葉と実にせきり分けましょう。葉が実の水分を吸いとり、実がカスカスになります。

赤かぶ

白かぶよりも少し石更にコリコリした
食感で、煮物より、きれいな赤色を
活かして漬物やサラダなどにするのが
おすすめです。皮の赤色は、ポリフェノールの
一種で、目の疲れなどに効果があります。



1月 7日 七草がゆ ~給食では七草汁にして食います~

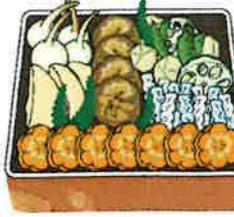
お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、若葉が持つ生命力を食べる事で病気にならないとされています。ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄分、食物繊維などが多く含まれています。



お正月にまつわる行事食

おせち料理

「めでたさを重ねる」という意味からお重につめて重ねられます。中につめる料理には、一年を健康で幸せに過ごせるように、五穀豊穣や、健康長寿、子孫繁栄などの願いが込められた縁起の良い食べ物が使われています。



1月の給食に出ます。

ぶりのおろしあんかけ



出世を願ったものです。

紅白なます



紅白の色が縁起の良さを表現しています。

黒豆を使った
ボーテサラダ



健康でまめに使われますように。

その他、ごぼう・れんこん・里芋などおせち料理に欠かせない食材が、いろいろな料理となって給食に出てきます。

1月給食メニュー

かぶのソテーの作り方

簡単にさっと一品作れます。

<材料>

- | | |
|-------------|--------------|
| ・小かぶ | 1個(約300g) |
| ・れんこん | 1/3個(約150g) |
| ・ベーコン | 1P |
| ・オリーブ油 | 適量 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・塩こくじ(これは塩) | 小さじ1(小さじ1/2) |

<作り方>

- ①かぶの実は皮をむき、5mm幅のくし型に切る。
- ②れんこんは皮をむき、2mm幅の半月に切り、酢水にさらし、ザルにあげる。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンを炒める。
- ⑤④にれんこんを入れて炒め、火が通ってきたら、かぶの実を入れてさらに炒める。
- ⑥しょうゆ・塩こくじで味をととのえる。



- *かぶは、火を通すと、やわらかくなる為、炒め過ぎないようにしましょう。
- *かぶの葉があれば、さざで一緒に炒めたり、他の野菜を入れても良いです。
- *ベーコンを豚肉にすると、ボリュームが出て、メインの料理になります。
- *ベーコンの塩味と食材の量により、調理料は調整してください。

