

1月給食だより

円町まぶね隣保園 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。
新年を迎えられ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いいたします。

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れ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、
免疫力を高め効果があります。
胃腸が弱っている時、
食べ過ぎの時にオススメです。



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。

油と火ゆたり、たんぱく質の多い食材と合わせて
調理すると吸収率が高まります。

購入後はすぐに葉と実に分けてみましょう。葉が実の水分を吸いとると、実がカスカスになります。

赤かぶ

白かぶより少し硬くコリコリした食感で、煮物より、きれいな赤色を添えて漬物やサラダなどにするのがオススメです。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** ~給食では七草汁として食べます~

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ると言われています。ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄分、食物繊維などがたくさん含まれています。



おせち料理

お正月にまつわる行事食

「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、五穀豊穡や、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。



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
ポテトサラダ



健康でまめに働けるように。

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います。

12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 1/2個(約150g)
- ・ベーコン 1P
- ・オリーブ油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩こしょう(または塩) 小さじ1(小さじ1/2)

<作り方>

- ① かぶの実を皮をむき、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。
- ⑤ ④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・塩こしょうで味をととのえる。

- * 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、きざんで一緒に炒めたり、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、調味料は調整してください。

