

1月



令和7年12月26日
 仁田マーガレット保育園

新しい年を迎え、家族で楽しく過ごされることと思います。新年も安全で美味しい給食を、心を込めて作っていきたいと思います。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う生活リズムを少しずつ整える為にも温かい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

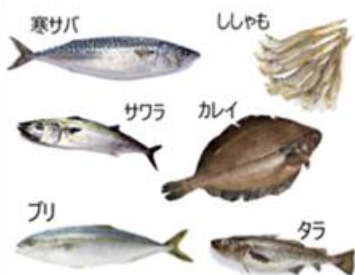
美味しい！栄養もピーク！

旬の食材

冬

その時期の身体にとって 良い作用がある

かぶ・人参・ねぎ・小松菜など冬が旬の野菜は、体を温めてくれるものが多い!! 1年中買えるけど、冬のほうれん草はビタミンCが夏ものの3倍!! 寒さが深まるほどに脂がのる旬の魚。魚の脂は抗炎症作用や、血液をサラサラにする効果が。



冬が旬の緑黄色野菜



冬が旬の単色野菜



餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごきょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。



小豆がゆ



1月15日は小正月と言われ、小豆がゆをいただきます。特に小豆がゆには健康に、“マメ”に過ごすという願いが込められています。関西地方ではこの日を女正月と言い、暮れから正月にかけて支度に追われてきた女性たちの労をねぎらう休日でもありました。また正月の酒やごちそうで疲れた胃腸をいやし、消化の良いかゆを食べる生活の知恵が現代に生きているのです。

《材料》

- 米 … 1/2 合
 小豆(乾燥) … 35g
 塩 … 小さじ 1/3
 ゴマ塩や塩昆布 … 少々



《作り方》

- ① 小豆をサッと洗い、水 700ml と合わせます。鍋に入れ中火にかけて、沸いてきたら弱めます。20分ことごと小豆を煮ます。
- ② 20分経ったら、火から外して、蓋をして30分置いておきます。
- ③ 小豆をざる上げし、鍋に水気を切った小豆を戻し入れサッと研いだ米 1/2 合を加えます。鍋に水 700ml を入れて中火にかけます。煮立ってきたら弱火にします。一度底からかき混ぜ、じっくり30分炊きます。
- ④ 小豆がゆが炊けたら、塩小さじ 1/3 ほど加えて混ぜます。好みでゴマ塩や塩昆布をかけても美味しいです。