



1月 食育だよ!



あけましておめでとうございます

年末年始はいかがお過ごしでしたか。家族で触れ合う時間が増え、家族そろって食べる機会も多かったのではないのでしょうか。

給食室からは、今年も「おいしい!」と言ってもらえるように、味も、彩も工夫しながらおいしい給食を提供していきます。

健康な暮らしのために



新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、新しい生活様式として手洗いやマスクの着用、互いの距離をとった行動などが求められています。ウイルスに負けないよう免疫力を高めることも大切です。朝食をきちんととる、必要な栄養素を十分にとるなどして免疫力を高めていきましょう。

おかゆを食べて体調を整えましょう



年末年始は、ご馳走がたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日には、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいや、おしるこの所もあるようです。



七草がゆの作り方



材料 家族みんなで

七草…市販のもの1パック
米……1合強
水……1400cc
塩……少々

【作り方】

- ① 七草は、塩少々を加えて熱湯でサッと茹で、冷水にとって水気を絞り、細かく刻む。
 - ② 米を洗い、鍋に水と一緒に入れて約30分おく。
 - ③ ②を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないよう40～50分炊く。
 - ④ ③が炊きあがる直前に①の七草を散らし、塩少々で味つけし、火を止めて約5分蒸らす。
- ♥スズナ（かぶ）とスズシロ（だいこん）の白い根の部分を刻んで入れると甘みが出ます。