



給食だより

令和3年 1月
栄養士 照屋恵美



明けましておめでとうございます



新年、明けましておめでとうございます。家族や親せきで、おせち料理やお雑煮などお正月ならではの料理を囲み、楽しく新年を迎えられたかと思います。今年も風邪をひかない力強い子どもたちに成長しますよう、栄養たっぷりの美味しい給食を提供していきたいと思ひます。本年度もどうぞ宜しくお願い致します。



七草粥



年末年始におせち料理やお餅などを食べて疲れた胃腸を整えたいビタミンを補うために、「春の七草」と呼ばれる野草を使って作る七草粥を食べると1年健康で過ごせると言われています。



なずな
整腸作用がある
目にもいい。



すずな
かぶ。消化を促進し、
腸内環境を改善。
葉の部分を使用。



はこべら
整腸作用がある
古くは虫歯に効く
とされていた。



ほとけのざ
コオニタビラコと
(小鬼田平子)
呼ばれるキク科の草。



ごぎょう
咳やのどの炎症を
和らげる効果がある。



すずしろ
大根。消化促進効果あり。
胃もたれや胸焼けに効果あり。
葉の部分を使用。



せり
良い香りのする草
解熱、貧血予防に
効果がある。



しっかり食べよう朝ごはん



朝食は、活動のエネルギー源です。脳を活性化させ、集中力を高めたり、睡眠中に低下した体温を上昇させ1日の活動のウォームアップができます。
毎日きちんと朝ごはんを食べさせて、**早寝・早起き・朝ごはん**の食習慣を子供に根付かせたいものです。しっかり食べさせなきゃとは思いますが、子どもはポロポロこぼしたり、小食だったり・・・親も朝は慌ただしく・・・と、悩みの多い朝ごはん。時間をかけず、栄養バランスも取れる、子どもにも食べやすい朝食づくりをご紹介します。

スープパン



- 材料 (2人分)
- ・さつまいも 1/3 本
 - ・玉ねぎ 1/4 カット
 - ・ベーコン 5g
 - ・ミックスベジタブル大さじ 2
 - ・食パン 1 枚
 - ・コンソメ 1 個
 - ・塩 少々
 - ・粉チーズ 小さじ 1

- 作り方
- ① さつまいも、玉ねぎ、食パンは 1cm 角切り、ベーコンは 1.5cm 幅にカット
 - ② 鍋にサラダ油入れベーコンを炒める
 - ③ 玉ねぎを入れてしなりするまで弱火で 2分炒める
 - ④ さつまいもを入れ中火で 1分炒め、水 350 とコンソメを入れ、3分煮る。ミックスベジタブルを入れ 10分煮る
 - ⑤ パンを加えて 1分煮て盛り付けたら上から粉チーズをかけて出来上がり！

残りシチューやミネストローネ、スープなどを利用するととっても時短で作れます。とろけるチーズをのせて焼くとグラタン風に！パンの代わりに、ご飯を入れるとリゾットに！パスタなどを加えても美味しいですよ(^_^)

厨房コラム...

新年明けましておめでとうございます！今年は、コロナウイルス感染が収束して皆が幸せな良い年になるように願っています。今年も美味しい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いします。