

2019年 1月 きゅうしょくだより

季節の食べものクイズ♪

これは何のお野菜のお花でしょう？



ヒントは、
「6文字で緑色のお野菜」

正解は……

右下の欄を見てね♪

〇〇〇〇〇〇の旬は11月～2月。

苦い印象のあるお野菜ですが、旬の今は甘みが増し、味覚が敏感なお子さまも美味しく食べられます。オムレツに入れたり、コーンとソテーにしても。ビタミン・ミネラルもバランス良く含まれ、栄養価もアップするこの時期はおすすです！

☆風邪にご用心！～予防対策の三箇条～

- 一、帰宅後は手洗い・うがいをしよう。
- 二、ビタミンのA・C・E(エース)を摂ろう。

<A>のどや鼻を守る: 人参・ほうれん草・うなぎ

<C>免疫力アップ: ブロccoli・じゃが芋・果物

<E>免疫力アップ: かぼちゃ・赤ピーマン・ほうれん草など

- 三、よく寝て、よく食べて、よく遊ぼう。

“朝ごはん”で生活リズムを見直そう！

年末年始で食生活リズムは崩れていませんか？

1日の始まりの朝ごはん、リズムを取り戻そう！

おにぎり+鮭、パン+チーズでエネルギーチャージを！

朝ごはんがおにぎりだけ、パンだけの単品になっていませんか？

子ども達が午前中から脳と体をフル活動できる為には、朝食で主食(炭水化物)だけでなく、たんぱく質も摂るのがポイント。炭水化物はエネルギー源となり、たんぱく質は腹持ち効果があります。



親子で作ってみよう！

28日(金)献立「おからかぼちゃマフィン」

※目安: 幼児1人分

・おから(20g) ・かぼちゃ(10g) ・小麦粉(15g)

・ベーキングパウダー(小1/4) ・卵(10g弱)

・砂糖(大1/3) ・油(大1/2) ・豆乳(大1/2)

- ① かぼちゃ: 蒸かしてつぶしておく
- ② 卵: 割りほぐして砂糖と混ぜた後、油を入れてなじませる。
- ③ ②におから・かぼちゃ ⇒ 粉類の順に混ぜ合わせる。
- ④ カップに流し入れて焼く。(180℃ 約25分)

※小麦アレルギーのお子さんには、市販の米粉ホットケーキ粉がオススメ。

卵アレルギーのおさんは、豆乳で水分量を調整してください。

お子さまクッキングポイント♪

♪「蒸かしたかぼちゃをつぶす」 やけどに注意しましょう

♪「カップに流し入れる」 こぼさずにできるかな～？



「季節の食べものクイズ」正解は“ほうれん草”でした！

今月の行事給食

ななくさ

7日(月)は「七草の節句」です！

<7日(月)の献立>

七草がゆ風(午後おやつ)



☆七草の節句とは？

1月7日は「七草がゆ」を食べて、1年間の

“無病息災”を祈る風習があります。

お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな栄養の補給になることからこの風習が定着したと言われています。

☆「七草がゆ」ってなあに？

初春の七種の若菜を使ったおかゆです。

- ① せり ② なずな ③ ごぎょう ④ はこべら
- ⑤ ほとけのざ ⑥ すずな(かぶ) ⑦ すずしろ(大根)

今年1年、みんなで楽しく過ごしましょう♪