

1月

# 給食だより



新しい年の始まりとともに、子どもたちの元気な声が園に戻ってきました。  
寒さが続く毎日ですが、元気に冬を乗り切れるよう、栄養たっぷりの美味しい給食を心をこめて作っていきます♪

## 今月の行事料理



【7日(水) 行事食】

昼食：七草風ごはん

### 七草がゆってなに？

七草がゆは、1月7日に食べる特別なおかゆのこと。  
「元気に1年を過ごせますように」という願いをこめて食べる日本の伝統行事食です。  
七草がゆの七草のなまえを覚えてみよう！  
・せり・なずな・ごぎょう・はこべら  
・ほとけのぎ・すずな・すずしろ



【30日(金) 誕生食】

昼食：鶏とれんこんのおろし煮

### 大根の豆知識

大根の旬は11～2月ごろ。部位によって味が違うんです！  
・上のほう（葉に近い）：甘くてやわらかいので生のまま調理するサラダなどに。  
・真ん中：食べやすいので色々な料理に万能。煮物など。  
・下のほう（根の先）：辛みが強いのが特徴。薬味や漬物におすすめ。  
葉っぱにもビタミンがたっぷり！1本を美味しく食べてみよう！

★ミニクイズ★ 「大根が美味しい季節は？」  
A.夏 B.冬 C.秋



※8  
272

## お家で作ってみよう!

### 鶏とれんこんのおろし煮

材料 3歳以上児1人分

|         |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| 鶏もも肉    | 40g  | 砂糖   | 1.5g |
| れんこん    | 20g  | しょうゆ | 2.5g |
| だいこん    | 30g  | 酒    | 1.5g |
| グリーンピース | 3g   | だし汁  | 20g  |
| しょうが    | 0.2g |      |      |

作り方 ※各食材を切っておく

鶏もも肉：食べやすい大きさ れんこん：角切り  
だいこん：すりおろす グリーンピース：茹でて潰しておく  
しょうが：すりおろす

- ①れんこんを茹でて水気を切る。
  - ②だし汁+調味料で肉、①、しょうがを煮る。
  - ③グリーンピース・おろし大根を加えて煮る。
- ※水溶性片栗粉を加えてとろみをつけてもよい

