



食育だより



新年明けましておめでとうございます。
今年も給食室一同、安全でバランスのとれた美味しい給食作りを目指し頑張っていきます。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

お正月に食べる伝統的な日本料理には、『家族が健康に過ごせますように』との願いがこめられた様々な工夫があります。



七草がゆ



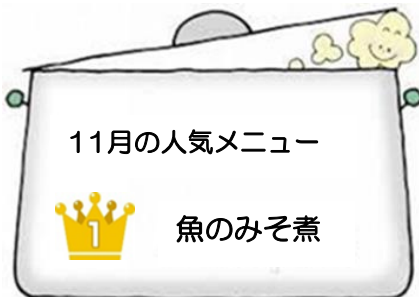
1月7日に七草がゆを食べるとい風習は、中国から日本に伝来し、平安時代に始まったとされています。中国では1月7日に七種類の野菜の吸い物食べて無病息災を願うならわしがあり、これが日本古来からある『若菜摘み』（新年に若菜を摘んでいただく）の行事と合わさり、今の七草がゆの習慣になったと言われています。

七草として数えられるのは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（カブ）・すずしろ（だいこん）とされています。地方によっては、上記以外にも色々な野菜を使い、よりおいしくいただくところもあるようです。

七草がゆには、お正月のご馳走で疲れた胃腸を整え、冬に不足しがちな葉野菜の栄養を補給する効果もあります。



温かく、おなかにやさしい七草がゆで、寒い冬を乗り切りましょう！



たくさんおかわりしていました！

米みそは焦げやすいので注意してください。

魚のみそ煮（5人分）

さば	5切れ
しょうが	1かけ
水	270cc
砂糖	大さじ2.5
米みそ	大さじ2.5
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2

- ①さばは熱湯をかけて霜降りをする。
- ②しょうがは皮をむいてスライスしておく。
- ③鍋にしょうが、水、砂糖、しょうゆ、酒を入れて、米みそをとく。
- ④煮立たせたらさばを入れ、落とし蓋をして20分ほど弱火で煮る。