

# 食育だより

2020年冬号  
山の手保育園



新年明けましておめでとうございます



令和最初のお正月、みなさんはどのように過ごされたでしょうか？

今年も心を込めて給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

1月は寒さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。

手洗い・うがいをしっかりとし、バランスの良い食事を心がけ、元気な身体を作っていきます。

## 春の七草

1月7日は、五節句の一つ「人日（じんじつ）の節句」の日です。

七草がゆを食べ、1年間の無病息災を祈ります。

七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな

「ごきょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな

「すすしろ」です。

お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味もあります。

園では、子どもたちにも食べやすいように、おにぎりにして春の七草を出したいと思っておりますので、お楽しみに♪



## 乾物は栄養が凝縮！ 切干大根のおすすめ調理法



乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。

切干大根では、骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えると言われています。

切干大根は、炒めたり煮たりするのが一般的ですが、和え物やサラダにすると子どもたちにも好評です。

園では、毎月の献立に切干大根を使ったメニューを取り入れています。

おすすめレシピ ～切干大根ナムル～

【作り方】

【材料（子ども1人分）】

・切干大根	3g	・胡瓜	15g
・人参	5g	・ハム	5g
・コーン缶	5g	・砂糖	1g
・醤油	1g	・酢	2g
・ごま油	1g		

- ①切干大根は水に戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②①を砂糖・醤油（分量外）で煮る。
- ③胡瓜・人参・ハムは千切りにする。
- ④胡瓜は塩もみをする。
- ⑤人参は茹で、ハムは炒める。
- ⑥ボウルに絞った野菜・ハム・調味料を入れ、よく混ぜ合わせたら出来上がり。