

# 給食だより

令和3年1月4日 松島さくら保育園

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの「美味しかったよ!」のが聞こえるように、笑顔いっぱい頑張っていきます。

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交わって「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康を願って様々な行事が行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## ☆大塚人参めし

<材料> 4人分

- 米 2合
- 薄口醤油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 鶏小間肉 60g
- 大塚人参 140g (千切り)
- たけのこ 35g (千切り)
- 油揚げ 1/2枚 (短冊切)
- サラダ油 小さじ2
- 薄口醤油 小さじ2
- 砂糖 大さじ1/2
- 酒 小さじ1
- だしの素 少々
- 塩 小さじ1/3
- さやいんげん 適宜 (2cmカット)

<作り方>

1. 米は洗って薄口醤油と酒を入れて炊く。
2. 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、大塚人参、たけのこ、油揚げの順で炒める。
3. 材料に火が通ったら、調味料で味付けをする。
4. 炊き上がったご飯に、3をまぜ、ゆでたさやいんげんをちらす。



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、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、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

1月7日は  
七草給食です。



## 《大塚人参豆知識》

市川三郷町の大塚地区の土は、非常にきめが細かい「のっぴい」といわれる石がほとんどない火山灰です。このために、人参やごぼうなどの根菜類の栽培に大変適しており、この土で栽培された大長人参が「大塚人参」と呼ばれています。

大塚人参は、濃い鮮紅色で独特の風味と甘さが特徴で、収穫時には、80cm~120cmにもなります。通常のにんじんと比べ、カロチンは1.5倍、ビタミンB2は3倍、ビタミンCは2.3倍と栄養も豊富です。