たべるのだいすき

柏木保育園
給食だより
R2・1月号

風邪に負けない身体をつくろう！

明けましておめでとうございます。お正月、いかがお過ごしでしたか？最近は寒さが増し、冬も本番に近づいて来ました。寒さとともに気をつけたいのが風邪やインフルエンザなどの流行です。風邪予防で一番大切なのはバランスのとれた食事をすることです。
風邪予防に効く栄養素としてはビタミンA・C・Eがあり、ほうれん草・人参・南瓜などの緑黄色野菜やイチゴ・みかん・キウイフルーツなどの果物があります。また、体を温める食べ方をすると更に効果が高まるため、鍋料理や煮込み料理として食べるのがおススメです。

1月11日「鏡開き」

１年の健康と繁栄を願ってお正月の間に神仏へお供えしていた鏡餅を下げ、木槌などで小さくしてお雑煮やお汁粉などにして食べます。鏡餅に包丁を使わないのは、刃物を使って餅を切ることが「切腹」を連想し、縁起が悪いとされていたからです。そのため、鏡餅を「切る」ではなく、「開く」といい、運を開くという意味を込めて「鏡開き」というそうです。

1月7日「春の七草」

１月７日に七草（せり、なずな、すずな、すずしろ、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ）を入れたおかゆを食べると、一年健康で過ごせるといわれています。七草がゆには、邪気を払い万病を防ぐという意味と、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養素を補うという意味もあります。七草全部でなくてもカブや大根など身近なものを利用すると手軽です。

お餅のアレンジレシピ ☆お餅ピザ☆

材料（４人分）
・切り餅…４つ
・ホールコーン缶・ウインナーソーセージ・トマト・しらす干し・ピザ用チーズ…適量
・マヨネーズ…小さじ1

①コーン缶は汁気をきる。ソーセージは１ｃｍ幅に切る。トマトは１ｃｍ角に切る。
②アルミホイルに餅を並べ、①のコーン、ソーセージ、トマト、しらす干し、チーズなど好みの具をのせる。
③マヨネーズをかけ、オーブントースターで２～３分焼き色がつくまで焼く。

クッキングに挑戦 スイートポテト

（１５個分材料）
・さつま芋２本・生クリーム100cc・砂糖70g・卵黄1個分・無塩バター30g・卵黄(ツヤ出し用)

（作り方）
①さつま芋は皮をむいて一口大に切り、水にさらし水気を切る。
②鍋にさつま芋を入れ水を加えて中火で熱し、竹串が通るくらいまで茹でて水気を切る。
③鍋の中でさつま芋を潰す。
④弱火にして無塩バター、生クリーム、砂糖を加えて混ぜる。
⑤火を止めて卵黄を加えて混ぜ、粗熱をとる。
⑥天板にクッキングシートを敷き、生地を15等分にして成形し、並べて卵黄を塗る。
⑦180℃に予熱したオーブンで20分焼く。