



おおきくなーれ

あけましておめでとうございます

年末年始はどのように過ごされたでしょうか。今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作っています。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。保育園では5日の午後のおやつに「七草がゆ」を食べます。

ひまわり組のリクエストメニュー



ひまわり組の子どもたちの卒園ももうすぐです。長いお子さんでは6年間通った仙台保育園とももうすぐお別れですね。思い出の保育園の給食のメニューを、一人一人にリクエストしてもらい2月と3月の給食に取り入れていきます。先日ひまわり組にリクエストメニューの説明に行った際、すでに決まっている子、ニコニコしながら考えている子、みんなの声に耳を傾けている子と様々な反応がありました。さて、どんなリクエストが登場するかお楽しみに！

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。最近はスーパーなどで便利な七草セットが売られています。



旬の食材から

【ブロッコリー】

ブロッコリーには様々な栄養成分が豊富に含まれています。ビタミンCが豊富に含まれており、可食部100gあたりでは、いちごの2.3倍、レモンの2.8倍も含まれています。

食物繊維も豊富です。

食物繊維の摂取量が減少

している日本人にとって積極的に取りたい栄養成分です。

【レンコン】

シャキシャキの食感と穴の開いた見た目が特徴のレンコン。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。冬に収穫される晩秋レンコンは成長したレンコンを田んぼ

の中で寝かせるので、

でんぷん質が糖に変化してねっとり

とした食感で甘みが増します。給食では

すりおろして粘り気を活かしたメニューで使うこともあります。天ぷら・煮物でも甘みを感じられてお

すすめです。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



**今月のお弁当の日は、
24日(水)です。**

