



1月の食育だより



2023年1月19日

味間こども園

新しい年が始まりました。お正月はおせち料理、雑煮、七草がゆなど味わわれたことと思います。「無病息災」「幸せに」などの願いがこめられた昔から伝わる料理を子どもたちにも伝えながら、今年も元気いっぱいにご過ごしていきたいと思います。



七草がゆ風みそ汁(0~3歳児、10日の献立)

1年の健康を願っていただきました。

○汁物、スープのうれしいはなし○

寒い冬の真ただ中にいただく温かい汁物は体にしみわたるような美味しさがあります。

季節の旬な食材を使うことで栄養も摂れる上にいろいろな味付けも楽しめますし、とろみをつけたら冷めにくく温かいままいただけます。のっぺい汁、みそ汁、ぼたん汁などは、発酵食品のみそ、しょう油を使いますので、抗ストレス、リラックス効果があります。ポトフに使うコンソメのミネラル(無機質)は、食欲増進や骨を強くする効果が期待できるそうです。



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの春の七草に加えて野菜もたくさん入ったみそ汁です。0~3歳児の給食でいただきました。23日に0~3歳児は、山芋を使った「雲海汁」を24日に4,5歳児は「ぼたん汁」をいただきます。丹波篠山の味を楽しみたいです。



体ぽっかぽか温かい食べ物



親子で作ってみてもいいですね~♪

温かいスープや味噌汁などは、多くの種類の野菜も摂れ、体中が温まり、免疫をアップするだけでなく消化吸収を良くするなど体に良いことがたくさんあります。今回はこども園献立の「山の芋の雲海(うんかい)汁」の簡単レシピを紹介します。山の芋のふわふわ・とろとろを味わってみてください。

☆山芋の雲海汁☆簡単レシピ

【材料】

- ・山の芋(すりおろす)
- ・大根・白菜 えのき・しめじ
- ・青ねぎ 適量
- ・豆腐・かまぼこ
- だし汁、しょうゆ、塩(すまし汁風味)

1. 野菜をひと口大に切る。えのき、しめじ、豆腐、かまぼこもお好みのサイズに裂いたり、切ったりする
2. だし汁、野菜、を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮込む
3. 野菜が柔らかくなったら豆腐、かまぼこを入れる
4. しょう油、塩を入れ味を整える
5. 山の芋を鍋に落とし入れ十分火を通しかき回して、青ねぎを散らしたら完成