



1月の食育だより

令和8年1月発行

あけましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごせましたか？寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい冬をのりきりましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



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。最近で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。



△ 家庭でのもちの食べ方 △

もちは日本の伝統的な食べ物ですが、大人も子どもも、のどに詰まらせる危険があります。食べ方や与え方に注意して、おいしく食べましょう。

★もちを食べる時のポイント★

- ①小さめにちぎる ②口に入れすぎない
- ③きな粉などをまぶして食べやすくする
- ④食べている時に目を離さない
- ⑤遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま食べない（ふざけない）
- ⑥口に入れたまま話したり、何かをしながら食べたりしない

奥歯でしっかりモグモグ噛むことが出来ないと、丸飲みになるので、もちを食べさせる時期は乳歯の揃う3歳頃を目安にしましょう!!



みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

オススメはだいこん葉☺

青菜とじゃこのおにぎり

ちょっと苦手な緑色の野菜も、じゃことごま油を加えておいしいふりかけに早変わり♪ おにぎりにすると手軽に野菜もとれるおやつになります！材料のごまつなは、だいこんの葉、かぶの葉、チンゲンサイに代えてもおいしいです。

〈材料〉こども5人分

- 米.....1合
 - ごまつな.....1株(35g)
 - ごま油.....小さじ2弱(7.5g)
 - ちりめんじゃこ.....大きじ3(15g)
 - 白いりごま.....大きじ1(5g)
 - しょうゆ.....小さじ1(5~6g)
- (ちりめんじゃこの塩味で加減してください)

作り方

- ① 米は普通の水加減で炊く。
- ② ごまつなはよく洗い、生のままみじん切りにする。
- ③ 鍋に②を入れて強火で炒め、水分を飛ばす。葉がしんなりとして、鍋底に水分がなくなってきたら中火にし、油を回し入れる。
- ④ ③にちりめんじゃこ、ごまを入れて炒め、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ①に④を入れて混ぜ、三角に握る。

