



# 食育だより

榎島ひいらぎこども園給食室 1月発行

楽しい年末年始を過ごした子どもたち。睡眠不足や食事が乱れることで風邪をひきやすくなるので、休み明けは生活リズムを整え、まずは食生活から取り戻しましょう。決まった時間に起きて、しっかりと朝ごはんを食べる。一日のスタートから整えていきましょう。

さて、毎年この時期に開催していた豚汁パーティーですが、長引く暑さのせいで、園の畑の冬野菜の収穫が見込めず、今年は残念ながら見送ることとなりました。また春に向けて順調に育ってくれた野菜でクッキングなどを楽しんでいきたいと思います。

## 餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

### 子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない ⑤食べているときに目を離さない



## 今月の旬の食材

ほうれんそう、しゅんぎく、はくさい、ねぎ、ながいも、ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう、こまつな、なばな、れんこん、みずな、だいこん、キャベツ、セロリ、みかん、ぶり

## 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。

園では7日のおやつに七草ごはんを提供します！



## 鮭のポテトマヨ焼き

### ◎材料

- 鮭 4切れ（うす塩鮭でも可）
- じゃがいも 中2個
- ☆牛乳 40cc（芋の水分によって調整）
- ☆バター 10g
- ☆塩コショウ 適宜
- マヨネーズ 適宜
- パセリ粉 適宜

### ◎作り方

- ①じゃがいもは皮をむき一口大に切り、水にさらす。
- ②じゃがいもがかぶるくらいの水でつぶせる柔らかさまでゆでる。水気を飛ばして☆を入れてマッシュポテト状にする。
- ③鮭の上に②をぬり広げ、お好みでマヨネーズをかけて170℃で12～15分焼く。（魚焼きグリルでも焼けます）
- ④焼き上がりにお好みでパセリ粉をかけて出来上がり！

扱いやすい鮭に少しのアレンジで、グッと豪華さも食べ応えも出るメニューです。夏の『鮭のトマトマヨ焼き』と並ぶ人気メニューです♪