

# きゅうしょくだより

新しい年が始まりますね。

子どもたちにとって、わくわくやドキドキにあふれたステキな一年になることを祈るばかりです。

引き続き、子どもたちに楽しんでもらえる給食を届けていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いしします。

これから、冬の寒さも一段と厳しくなります。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園できるようにしましょう！



## まずは『早起き』から！ 生活リズムを整えよう

長いお休みがあると、ついつい、夜更かしや朝寝坊をして生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが乱れると、疲れがたまりやすく、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

生活リズムを整えるポイントは、「早寝、早起き、朝ごはん」です。まずは、「早起き」を意識してみましよう。夜更かしをしてしまった日があっても、起きる時間は同じになるとよいですね。

「早起きは三文の徳」ということわざもあります。せっかくのお休み、早く起きて、子どもと一緒に運動したり、朝ごはんを作っても楽しいですね♪

早起き！



## うしくの日

1月27日（火）は、「うしくの日」献立です。牛久産の食材を利用した献立を予定しています。お楽しみに♪

※食材納入の都合で献立が変更になる場合があります。



## お餅をおいしく、安全に



お餅は、日本の伝統的な食べ物です。特に、子どもや高齢者は、のどに詰まらないよう気をつける必要があります。『危ないから食べさせない』のではなく、食べ方に注意して、家族みんなでおいしく食べてほしいです。

### ○子どもが食べられる目安○

奥歯が生えそろい、飲み込む力、噛む力がしっかりある。

### ○食べるときの注意点○

- ①食べているときは目を離さない。
- ②小さめにちぎる。
- ③口に詰め込みすぎないようにする。
- ④お雑煮やお汁粉など汁物と一緒に。



## おはよう！あさごはんスイッチオン

### ほうれん草とにんじんの中華卵スープ

1人分のエネルギー：95 kcal 塩分：0.8g

#### 材料（4人分）

卵	2個
ほうれん草	200g
にんじん	60g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
A 鶏がらスープの素	小さじ1
塩こしょう	少々
水	800 ml
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

#### 作り方

- ①ほうれん草は水洗いをし、3cm幅に切る。にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- ②鍋にAを入れて中火で熱し、煮立たせる。ほうれん草、にんじんを加えて、煮立ったらふたをし、弱火で5分ほど煮る。
- ③卵を溶き、②に加え、煮立たせる。
- ④最後に水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

優しい味わいで朝にぴったりです。  
朝、時間がない時に簡単に作れます。



キャバリオ



作り方を動画で紹介♪



ヘモグロビン・ヘルペス

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

## お正月の料理



お正月は、本来、歳神様（としがみさま）をお迎えする行事です。歳神様とは、年の初めにやってきて、一年間の家族の健康と幸せ、作物の実りをもたらしてくれる神様といわれています。

お正月は食にまつわる行事や風習がたくさんあります。子どもにとって、日本の文化に触れるよい機会です。家族の会話のきっかけになればと思います♪

### ◇おせち料理・お雑煮◇ 1月1日～3日



おせち料理は、今ではお正月に食べる料理ですが、もともと季節の変わり目の節句に神様にお供えた料理のことをいいました。おせち料理の1品1品に願いが込められています。例えば、黒豆には「まめに働けるように、元気に暮らせるように」という意味があります。

お雑煮は、歳神様にお供えたその土地の作物とお餅を鍋で煮たものです。そのため、お雑煮に入れる食材や、お餅のかたち、味付けは、さまざまです。一年の無病息災や家族円満を願い、多くの家庭で食べられていますね。



### ◇七草がゆ◇ 1月7日



朝に、七草がゆを食べると1年を元気に過ごせるといわれています。七草がゆの具も、お雑煮と同じように、その土地ごとに特色があります。冬によく採れる野菜や豆を入れたり、肉や昆布を加えたり、味をつけた雑炊にしたりとさまざまです。例えば、山形県では、七草がゆの代わりに山菜やきのこをいれた味噌汁にすりつぶした納豆を加えて作る「納豆汁」を食べるそうです。



### ◇鏡開き◇ 1月11日



鏡開きは、お正月にお供えた鏡餅を下げて、みんなで食べて健康をお祈りする行事です。地域によって日にちは違います。私たちが住む関東では、1月11日ですが、関西では1月15日です。お供えたお餅には、歳神様の力が宿っているため、刃物では切らず、木づちや手などで小さく割ります。お餅は、お汁粉に入れたり、あげもちにして食べることが多いようです。

