

給食だより



2018年1月号
シャローム三育保育園

新年あけましておめでとうございます。
年末年始はゆっくりとした時間を過ごす事はできたでしょうか？給食室は今年も子どもたちの成長を実感してもらえるように安心・安全で美味しい給食を提供し、元気に過ごせるお手伝いができるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。



七草がゆを食べて体調を整えよう



年末年始に美味しいごちそうを食べて胃が疲れていませんか？
「厄除けや胃の調子を整えるために」江戸時代頃から、1月7日に「七草がゆ」を食べていたそうです。七草には薬膳効果があり、整腸作用、消化の促進、利尿作用、風邪の諸症状にも効果的で、寒いこの季節にはちょうどいい食材です。スーパーでは「七草セット」として売られていて簡単に作ることができるので「七草がゆ」を食べて元気に過ごせる1年にしましょう。



～七草がゆ～

無病息災の願いを込めて食べましょう

材料＜4人分＞
米…1合
七草…100g
塩…適量

- 1 米はといでお粥モードにセットし炊飯器で炊く。
おかゆモードがない場合は、米1合、水5カップを目安に鍋に入れ火にかける。お米からの場合、ザルなどに入れサッと米を洗ってから鍋にご飯と同量の水を入れ火にかける。
- 2 七草はサッとゆでて水を絞り、長さ1cmに刻んでおく。
- 3 お粥に塩をいれ2の七草をいれ混ぜる。