



2023年1月4日
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保土ヶ谷保育園

新年、あけましておめでとうございます。

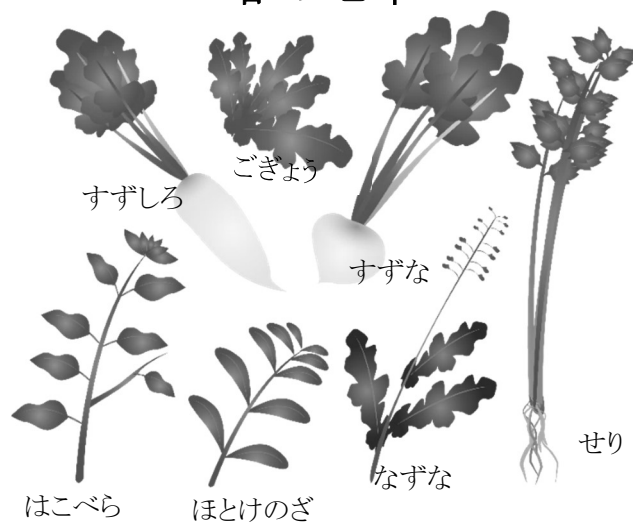
新年早々寒さも厳しいですが、新しい年を迎えいよいよ卒園・進級まで3か月になりました。

2023年も「食」を通して子供たちの健やかな成長を見守っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

七草粥を食べましょう。

春の七草

1月7日は七草の日です。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
 7種類の草のことです。この野菜の入ったお粥を食べて、1年の無病息災を願います。七草粥は消化も良く、体も温まるので、冬にぴったりのたべものです。



♪給食レシピのご紹介♪

「献立名」なます

《材料・大人2人分》

大根・・・1/4本

にんじん・・・1/2本

酢・・・小さじ1

食塩・・・0.2g

ゆず果汁・・・小さじ1/2

砂糖・・・3g

だし汁・・・50cc

☆作り方☆

①、大根とにんじんは皮をむき、千切りにする。

②、大根とにんじんを茹でて、流水にさらし絞ってボウルに入れる。

③、鍋に酢、砂糖、食塩、ゆず果汁を入れだし汁で煮きる。

④、②に冷めた③を入れ混ぜ合わせ、器に盛り完成♪

※保育園では加熱をして提供していますが、生野菜でも食べられます。

☆栄養がつまった冬野菜☆

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。

食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくします。

冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。