



あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作ってきたいと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。



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、という意义があります。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。

食事 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



今月のレシピ「さけのコーンマヨ焼き」

- 材料**
- ・さけ…50g ・食塩…0.1g
 - ・こしょう…少々 ・小麦粉…2g
 - ・油…0.5g ・マヨネーズ…3g
 - ・クリームコーン…5g ・パルメザンチーズ…0.5g

作り方

1. さけに塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
2. マヨネーズ、クリームコーン、粉チーズを混ぜる。
3. 天板に油を塗り、1のさけを置き、2のソースをかける。
4. 190～200℃のオーブンで10分程度焼く。

旬の食材

はくさい ほうれんそう
こまつな れんこん
だいこん ブロccoli
オレンジ レモン