



今月の食育目標

日本の文化に

ふれましょう

冬野菜はビタミンの宝庫

～栄養がいっぱい～

れんこん・・・ビタミンC、B1、B2、食物繊維、カリウム、鉄、カルシウム



ブロッコリー・・・β-カロテン、ビタミンC、B群



大根・・・ビタミンC、消化酵素
葉の部分はβ-カロテン、
ビタミンC、カルシウム、
食物繊維



白菜・・・ビタミンC、食物繊維、カリウム

旬の野菜は栄養が多く含まれています。これらの冬野菜は熱に弱く水に溶け出しやすいので、煮込んだ汁ごと食べると効率よく栄養を摂ることができます。たくさん食べて寒い冬を乗り切りましょう！



きゅうしよくだより

令和4年1月1日 光明第八保育園

1月の旧暦である睦月は、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。今年も子どもたちの笑顔があふれるような、安全でおいしい給食作りをしていきますのでよろしくお願いいたします。



精進料理の取り組み

食事をいただく時の心構えが有ります。此を五観の偈（ごかんのげ）と言います。

12月は、功の多少を計（はか）り彼（か）の来処（らいしょ）を量（はか）る、でした。

今月は、己が徳行（とくぎょう）の全欠と付（はかつて）供に
応ず。

自分自身日々の行が今、目の前に有る料理を頂くにふさわしいのかどうか省みてから食事を頂く、反省の心、善行の心。



坪川老師

《12月精進料理》

- ・御飯・たくあん
- ・豆腐の味噌汁
- ・里芋のコロッケ
- ・小松菜のなめたけ和え
- ・りんご



七草粥

1月7日は春の初めに当たります。凍った土から春の若葉がひっそり芽吹き始めるときです。その若葉を摘んでおかゆに刻み入れると、1年間病気をしないで過ごせると言われています。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事です。是非、食べて元気に過ごしましょう。

世界の料理：ガーナ

給食でジョロフライスを提供します。ジョロフライスは鶏肉や牛肉と野菜をトマトのスープでピラフのように炊き上げ、クミンなどを加えたスパイシーな料理です！

～～レシピ～～

米	2合	①	水	3カップ
手羽元	8本		固形ブイヨン	1個
玉ねぎ	1個		カレー粉	小さじ1/4
トマトペースト	200g		塩	小さじ1/2
ミックスベジタブル	80g		ナツメグ	小さじ1

- 1、玉ねぎは薄切りにし鍋に手羽元、玉ねぎ、①を入れ、蓋をして弱火で30分煮込みます。
- 2、1から手羽元、玉ねぎを取り出し、トマトペーストを加えて5分煮詰め、粗熱を取っておく。
- 3、炊飯器に米、2を2合分の水量まで量り入れ、ミックスベジタブル、玉ねぎを加え炊きあげて完成です！手羽元は盛り付け時横に添えてください。