



今月の食育目標

日本の文化に

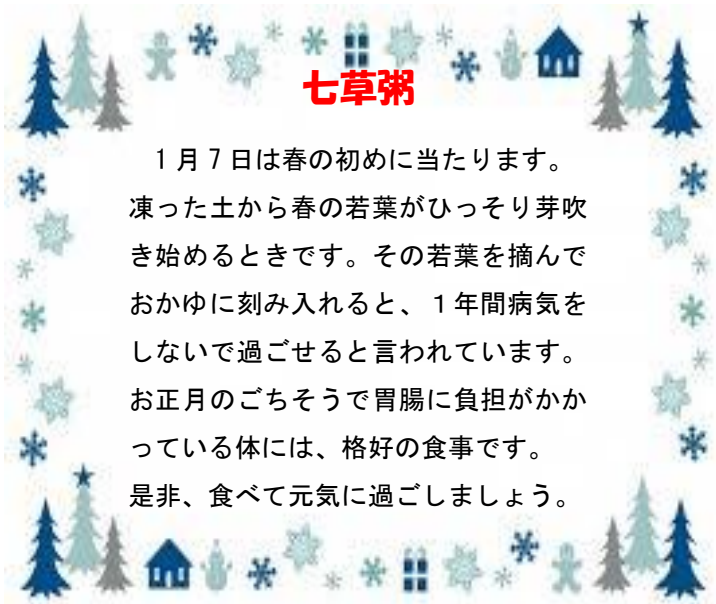
ふれましょう



きゅうしよくだより

令和4年1月1日 光明府中南保育園

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。



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。

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！

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（らいしよ）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

あじの蒲焼き



【材料】4人分

- ・アジ 4切れ
- ・料理酒（下処理用） 適量
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆料理酒 小さじ2
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆みりん 大さじ1
- ☆水 40CC

【作り方】

- ① 鍋に☆の調味料を全て入れ、沸騰したら火を弱めて少し煮詰める。
- ② アジに酒をかけて臭みを取った後、水気をしっかりふきとり、片栗粉をつけて170～180℃くらいの油で揚げる。
- ③ ①のたれにくぐらせたら完成！！