



1月給食だより

担当 小日向(花もんもん)

あけましておめでとうございます！今年も子供たちに喜んでもらえる給食やおやつをたくさん作っていきたくと思っています！どうぞ宜しくお願いします。

年末年始とイベントが続き、たくさんのご馳走を食べたと思います。けれど胃腸は疲れていませんか？胃腸が疲れてしまうと抵抗力が下がり風邪など引きやすい状態になってしまいます。そんな時だからこそ、規則正しい生活と食事でも元気にしていきましょう！

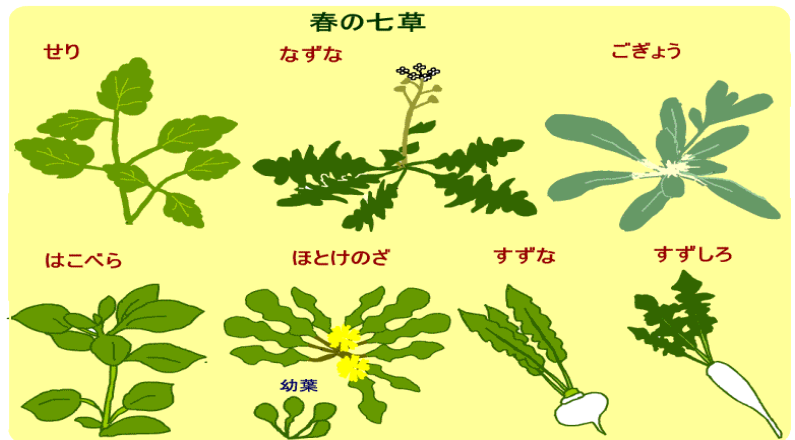
1月の行事食 七草がゆ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。

もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神様に供えるとともに家族で食べ、万病や邪気をはらうための行事でした。芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。

春の七草

- せり・なすな(ペンペン草)
- ごぎょう(ハハコグサ)
- はこべら(ハコベ)
- ほとけのざ(コオニタビラコ)
- すずな(かぶ)
- すずしろ(だいこん)



7日のおやつに提供予定です♪

◎栄養士の知恵袋◎

乾燥しやすいこの季節。咳が出始めると中々止まらなかつたりしませんか？そんな時こそ！れんこんの持つ驚きのパワーに注目してみましょう！

れんこんにはのどの炎症を抑えてくれたり、抗ヒスタミンの役割のある「タンニン」や自然免疫を高める効果のあるLPS(リポポリサッカライド)という今注目の成分も含まれています。免疫細胞であるマクロファージにアクセスして免疫を活性化し、インフルエンザウイルスなどを撃退するといわれています。免疫カアップに加え代謝もよくするので積極的に取り入れたいですね。

咳の特効薬！？レンコン湯(れんこんとう)※はちみつが入る為、1歳未満の子には与えないでください。

- れんこん…3~5cm
- はちみつ…大さじ1
- レモン汁…少々
- お湯…レンコンの絞り汁と同量
- すりおろししょうが(チューブでOK)…お好みで

- ①レンコンをきれいに洗い、皮ごとすりおろす。
- ②ガーゼや茶こしなどでマグカップなどに濾します。
- ③はちみつ、レモン汁、お好みでしょうがを入れます。(我が家では耳かき1さじより少し少ない程度入れます)
- ④レンコンのすりおろし汁と同量程度のお湯で割って完成！



4歳の娘は咳が出始めると「レンコンのお薬作って♡」とおねだりしてきます♪