



# 給食だより



あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作っていきたいと思えます。どうぞよろしく願いいたします。



## おかゆを食べて体調を整えましょう

年未年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



### ☆体温まる1月の簡単メニュー☆

のっぺい汁とは？

「のっぺ」という煮物は、新潟で食べられている家庭料理で、里芋によってとろみのついた和風のおかずです。里芋、人参、こんにゃく、しいたけなどの具材が使われています。

「のっぺい汁」は、同じくとろみが由来となってつけられた名前ですが、こちらは里芋ではなく、片栗粉によってとろみがつけられています。

(材料) ・里芋

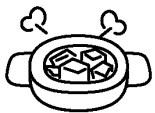
(作り方) 1 野菜をいちょう切りします。

・人参

2 湯で野菜が柔らかくなるまで煮たら、

・豆腐 など

和風だし、醤油、塩で味付けします。



3 水溶き片栗粉でとろみをつけます。 できあがり♪

1月の献立には七草がゆ、おしるこなど旬で温かいメニューを予定しています。

体を温めて風邪をひかないように元気にすごしましょう♪



1月22日の給食でのっぺい汁が出るよ!!

