



睦月～むつき～

給食だより

令和4年1月

なごみこども園

新年あけましておめでとうございます。

1月は天も地もゆっくりとなごみ、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る喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を迎えましょう。

今年度も残すところ、あと3か月です。進級・卒園に向けて、少しずつお兄さん、お姉さんになる子どもたちの成長の手助けとなるような給食をつくっていきたいと思います。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

1月の給食テーマ

行事食を食べて
新年を明るく元気に迎えよう

～1月旬の食材～

ほうれん草、れんこん、白菜、キウイ、
たら、小豆

(これらは献立に取り入れています。)

☆今月のレシピ☆

ほうれん草のバターソテー(1月11日提供予定)



材料(2人分)

ほうれん草	100g
ベーコン	10g
コーン	10g
バター	10g
醤油	少々

作り方

- ① ほうれん草は水でよく洗い、3cm幅に切る。
- ② 沸騰した鍋に①を入れ、さっとゆで、水気を切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ フライパンにバターを熱し、②③コーンを炒める。
- ⑤ 醤油で味を調える。

☆おせち料理を詰める重箱の豆知識☆

おせち料理はめでたいことを重ねるという願いを込めて重箱に詰めます。基本は四段重ねで、上から順に一の重、二の重、三の重、与の重と呼びます。四段目のお重を「四の重」と言わないのは「四」が「死」を連想させ縁起が悪いとされているからです。詰め方や料理の組み合わせは地域や家庭、しきたりなどによって様々ありますが、最も代表的な詰め方を紹介します。

一の重…黒豆、数の子、田作りなどの祝い肴

二の重…伊達巻やきんとんのような甘いもの中心

三の重…魚や海老の焼き物などの海の幸中心

与の重…野菜類の煮物など山の幸中心



緑黄色野菜の王様！

冬が旬のほうれんそう



ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることからまさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのアク成分を多く含んでいるため、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きしてから調理します。