

七草がゆ（1月7日）

1月7日の朝に、無病を祈って、7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いをこめておかゆをたきます。

効能・・・お正月のご馳走で胃腸に負担がかかっているからだには、最適な食事といえるでしょう。葉菜にはビタミンA、B、C、カルシウムなどミネラルが、豊富です。

七草の種類・・・せり、なすな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すずな、すずしろ

旬の大根

畑で採れた大根を大根汁、大根酢の物に入れて食べました。やわらかくておいしかったです。

子ども達は酢の物は苦手なのですが、「みんなが畑で育てた大根ですよ」と教えると残さず食べてくれました。

大根の葉はとても大きく伸びたので味噌汁に入れて具たくさんにしたり色合いもいいです。

きゅうしょくだより

お正月遊びを楽しみましょう



(かるた)



(はねつき)



(すごろく)



(たこあげ)

お正月の食べ物



(かがみもち)



(おそじ)



(おせち)

チキンナゲット

材料（1人分）

鶏肉もも皮つき7g 鶏挽肉 30g 豆腐 30g 玉ねぎ 10g
卵 8g 片栗粉 6g にんにく・生姜・塩・こしょう・油

作り方

- ① 豆腐は水切りしておく。玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- ② 鶏肉もも皮つきを1cm角切りにし、鶏挽肉・①を混ぜる。
- ③ ②に塩・こしょう・卵・片栗粉を混ぜ、スプーンですくって揚げ油の中に落とす。ケチャップをかけて食べる。