



発行日 令和3年 1月 4日 下田部保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはゆっくりできましたか？  
今年は例年とは違う年越しとなりましたね。出掛けることが出来なかった分、美味しいごちそうをお腹いっぱい堪能した！という方もおられるかもしれません。お休みモードから普段の生活リズムに戻すことは、簡単ではありませんね。体内（特に胃腸）も同じです。おせち料理やおもちで働きすぎた胃腸に負担をかけず、徐々に回復させるためにも、七草粥など「胃腸に優しい食べ物」から慣らしていきましょう。本年も美味しく安全な給食作りを心掛けていきたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。

## ☆「春の七草」って…？☆

みなさん「春の七草」をご存じですか？ お正月が終わると、1月7日の「七草粥」にむけてあちらこちらのスーパーで、パック詰めされた「春の七草」を見かけるようになりますね。園でも、毎年1月7日に「七草粥」（食べやすくするため、本当の七草は使いませんが・・・）を給食で提供しています。

そこで今回は「春の七草」について、お話ししたいと思います。

### \* 芹(セリ) \*

⇒セリ科。水辺の山菜で香りが良く、食欲を増進させる効果も。

### \* 薺(ナズナ) \*

⇒アブラナ科。別名：ペンペン草、シャミセン草 など  
江戸時代ではポピュラーな食材。

### \* 御行(オギョウ・ゴギョウ) \*

⇒キク科。ハハコ草（母子草）のこと。  
風邪予防や解熱に効果がある。

### \* 繁縷(ハコベ・ハコベラ) \*

⇒ナデシコ科。ビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

### \* 仏の座(ホトケノザ) 田平子(タビラコ) \*

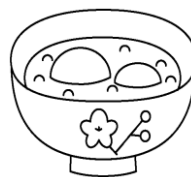
⇒キク科（タビラコ）。現在よく見かける紫紅色の花を付けるホトケノザではなく、黄色の花を付けるタビラコ（田平子）を指す。  
タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

### \* 菘(スズナ) \*

⇒アブラナ科。カブ（蕪）のこと。ビタミンが豊富。

### \* 蘿蔔(スズシロ) \*

⇒アブラナ科。ダイコン（大根）のこと。  
消化を助け、風邪予防にも。

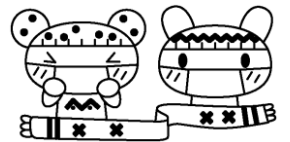


ご家庭でも「七種の野菜」をお粥に入れて、みなさんで無病息災を祈りましょう!!!

1月

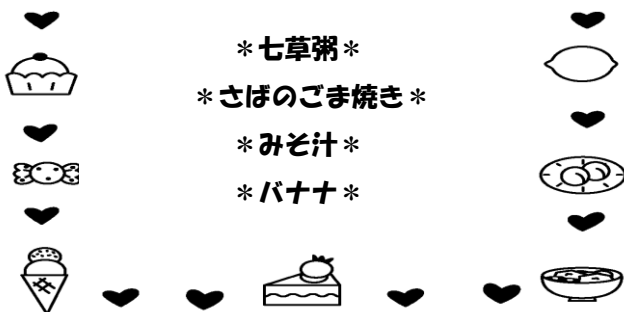


4	ビーフカレーライス 春雨サラダ みかん缶	25	チキンライス 春雨サラダ ミルクスープ フキゼリー
18月	牛肉のトマトカレー煮 コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ ごはん	月	
5	チャンポン フロッコリーのナムル	12	鶏肉とときのこの味噌マヨ炒め 白菜とツナの酢の物
19火	オレンジ ごはん	26火	すまし汁 ごはん
6	豆腐の松風焼き 千ゲン菜と白菜の煮びたし みそ汁 (白みそ仕立て)	13	和風カレーうどん わかめときゅうりの練りごま和え みかん ごはん
20水	七草粥 さばのごま焼き みそ汁 バナナ	14	鮭の石狩風 キャベツとカニカマのサラダ りんご 納豆 ごはん
7木	21日☆お弁当日☆	木	28日☆お誕生日会☆
8	鶏肉とトマトのチーズ焼き もやしときゅうりのサラダ	15	れんこんと牛肉の黒酢炒め もやしとほうれん草のナムル
22金	コンソメスープ ロールパン	29金	中華スープ ごはん
9	さわらのムニエル ポイルサラダ	16	お好み焼き みそ汁
23土	コンソメスープ ごはん	30土	パイ缶 若菜ごはん



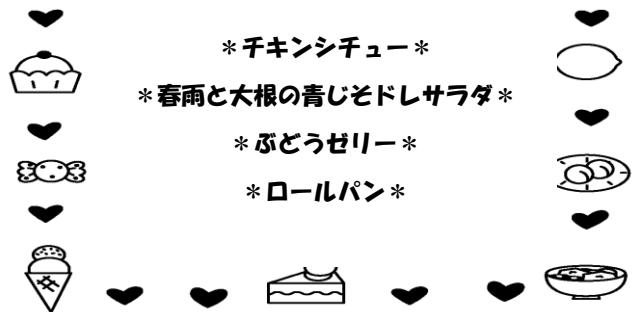
- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆1月 新春行事食(7日)☆



- \* 七草粥 \*
- \* さばのごま焼き \*
- \* みそ汁 \*
- \* バナナ \*

☆1月 お誕生日会メニュー(28日)☆



- \* チキンシチュー \*
- \* 春雨と大根の青じそドレサラダ \*
- \* ぶどうゼリー \*
- \* ロールパン \*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
7日(木)	蒸しパン	黒糖蒸しパン	13日(木)	野菜スープ	ぜんざい
19日(火)	おふトースト	おふラスク	21日(木)	野菜トースト	クイスピーピザ風
22日(金)	鮭おにぎり	鮭とねぎの中華おにぎり	26日(火)	トースト	シュガートースト