



# 1月の食育だより

あけましておめでとうございます！

新たな一年がはじまりました。家族や親戚、お友だちと楽しい年末年始をすごされたことと思います。今年も楽しく、おいしく食べて、心豊かな一年にしたいですね。

1月7日は七草の節句です。日本では七草でお粥を作り、食べることで、無病息災を祈ったり、お正月で疲れた胃腸を休ませたりすると言われています。とこちゃん保育園では、七草風がゆとして、鶏肉・大根・かぶ・かぶの葉をいれ、混合だしで食べやすく作ります♪

<七草風がゆ> 4人分

### 材料

ご飯	150g	混合だし	800g
鶏もも肉	60g	塩	適量
大根	60g	醤油	10g
かぶ	60g		
かぶの葉	適量		

### 作り方

- ①鍋に混合だしを入れ、ご飯以外の具を入れて火にかける。
- ②あくを取り、具材に火が通ったら、ご飯・調味料を入れてひと煮立ちさせ完成！  
具材・調味料はお好みで♪

### 春の七草



## 12月の食育デー <なんだろうボックス つき組編>

毎日の給食でよくでる野菜を、なんだろうボックスに入れて、野菜を当ててもらいました！  
つき組さん、大興奮♪



野菜かな？  
スポンジだ！！

