



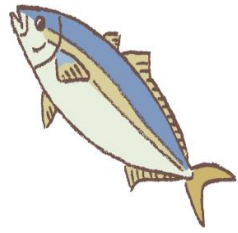
# 食育だより



新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります。寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。

## 旬の食材

### ブリ



もっともおいしくなるのは、たっぷりと脂を蓄えて南下する冬の時季で「寒ブリ」と呼ばれます。照り焼きやブリ大根、しゃぶしゃぶなどおススメです。

## 旬の食材

### 大根

春の七草の「すずしろ」は、大根のこと。市場に出回るほとんどのほとんどは青首大根という種類のもので、甘みが増すのは晩秋から冬にかけてです。葉は、緑黄色野菜で栄養価が高いのが特長。細かく刻んで炒ってふりかけにすると、おいしく食べられます。



12/17 うめぐみ  
タッパーに海苔、かつお節、ごま、塩を入れて、シャカシャカ振るとあっという間にふりかけの出来上がり！！  
ご飯にたっぷりかけて食べました。



## 野菜のレシピ

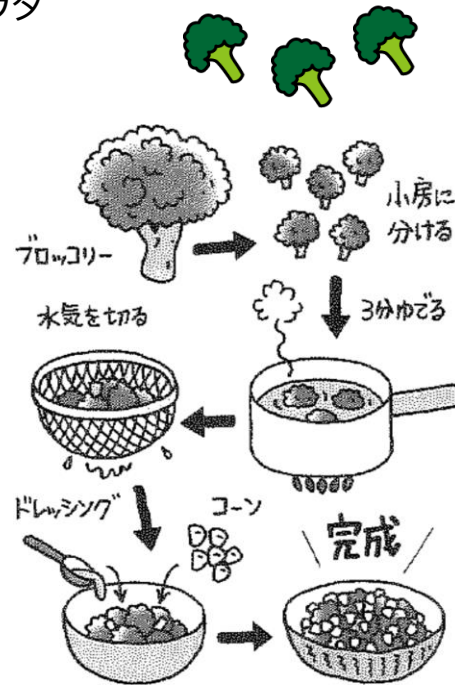
### ブロッコリーのみそマヨサラダ

材料 大人2人分  
ブロッコリー 100g コーン(缶) 20g  
水 100g 油 小さじ1/2

☆ドレッシング(合わせておく)  
みそ 大さじ1/2 マヨネーズ 大さじ1/2  
白すりごま 小さじ1

<作り方>

- ①ブロッコリーは、小房に分けよく洗う。
  - ②鍋に水と油を入れて沸かし、ブロッコリーを入れて3分ほどゆで、冷水にさらし、ざるにあげて水気を切る。
  - ③②、コーン、ドレッシングを合わせる。
- ※冬が旬のブロッコリー。ゆでるときに少量の油を入れると水っぽくならず仕上がります。



## 子どもに伝える食事のマナー

### はしの持ち方

上のはしは鉛筆のように持ち、下のはしは中指と薬指の間に入れて固定します。ものをつまむときは、下のはしは動かさず、中指・人差し指・親指で上のはしを動かします。最初は1本を正しく持つ練習から始め、鉛筆の持ち方ができるようになったら2本持つようにしましょう。上のはしだけを動かすのが難しく感じますが、親指を支点にして、人差し指・中指を上下するように動かすのがポイントです。

