

# 食育だより

1月



新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか？ 寒さが厳しい季節ですがよく食べ、よく遊んで、元気いっぱいに冬をのり切りましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。よろしくお願いします。

## 冬の胃腸炎に注意！！

冬はロタウイルス・ノロウイルスによる感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）にかかりやすくなります。発熱・嘔吐・下痢などの症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

<ひまわり> 12/5

### スイートポテト

11月に収穫したお芋を使って、スイートポテトをつくったよ。



### 食育クイズ？

ごぼうは、どの部分を食べている？  
1・根 2・枝 3・茎

答え 1

ごぼうは、土の中で育つ野菜で食べているのは根っここの部分です。



<うめ> 12/24 おにぎり&シャカシャカふりかけ  
初めてのクッキングに挑戦！！  
おにぎりをぎゅっと丸めたり、タッパーにいれた  
ふりかけをシャカシャカしたり。。。  
とっても上手にできました。



<青菜とじゃこのおにぎり> こども5人分

苦手な緑の野菜ですが、ふりかけにしたらどうでしょうか？

米 1合

こまつな 35 g ごま油 7.5 g ちりめんじやこ 15 g 白ごま 5 g  
醤油 5~6 g (ちりめんじやこの塩味で加減してください。)



### (作り方)

- ① 米は普通の水加減で炊く。
- ② こまつなはよく洗い、生のままみじん切りにする。
- ③ 鍋に②を入れて強火で炒め水分を飛ばす。葉がしんなりとして、鍋底に水分がなくなってきたら中火にし、ごま油を回しいれる。
- ④ ③にちりめんじやこ、ごまを入れて炒め、醤油を加えて混ぜる。
- ⑤ ①に④を入れて混ぜ、握る。
- こまつなは、さっと塩ゆでしてもよいと思います。

