



# きゅうしょくだより 1月号



平成31年

kids Island うちがしま

新年あけましておめでとうございます。いよいよ新しい年となりました。  
ご家庭では、この年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？  
本年も、子どもたちにとっておいしく安全であるよう、給食を調理して  
いきたいと思っています。本年もよろしくお願いたします。



## ★1月の旬の食材★

ねぎ、水菜、セロリ、大根、里芋、ごぼう、白菜、れんこん、ブロッコリー、  
カリフラワー、ほうれん草、春菊、みかん、いよかん



〈冬が旬！〉の食材さん、いらっしゃ〜い！



ふろふき大根・大根サラダ・おでんやみそ汁の具  
など園でも重宝している大根。

実は胸やけや胃もたれを予防する消化酵素や、  
ビタミンCも豊富！葉にはカロテンが含まれて  
いて、じゃこ和えなどにするといいですよ☆

## 七草がゆ

春の七草がゆといえば、セリ、ナ  
ズナ、ゴギョウ、ハコベ、ホトケノザ、  
スズナ、スズシロ。

無病息災を祈って食べる七草が  
ゆには、お正月のごちそうで疲れ  
た舌と胃袋を休ませる効果もあり  
ます。

実は理にかなった昔からの風習な  
のです。子供たちにも伝えていき  
たいものですね。

## 【大根サラダ】

＜材料1人分＞

大根	30g
ハム	4g
玉ねぎ	5g
きゅうり	15g
レモン汁	1g
酢	1g
塩	少々
こしょう	少々
醤油	1.5g
油	2g

＜作り方＞

- ①大根は千切りにし、スチームにかける。ハムも10分  
スチームにかけ、きゅうりは2分スチームにかけて冷  
やし、輪切りにして塩もみする。玉ねぎはスライスし、  
塩もみをして水で流す。
- ②調味料でドレッシングを作っておく。
- ③ボウルにハムを入れ、他はすべて水気を切ってから  
入れてドレッシングで和える。