



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

## ★1月食育テーマ

### 【冬の野菜を知ろう】

寒い冬になり、冬野菜がおいしい時期になりました。野菜は寒さから身を守ろうとすると糖を多く出すため、白菜やキャベツやブロッコリーなどはより一層甘みを増します。また、土や泥の中で育つごぼうや蓮根は体を温める効果もあります。給食の中で冬野菜を多く取り入れていきたいと思います。

1月5日はお餅つきです。いつもと違うお米【もち米】を使い、杵と臼でお餅を打っていく光景はなかなか家庭では見られなくなってきていると思います。そのような、家庭ではできない経験をとも園で楽しみたいと思います♪

## ◆行事食◆

### 元旦＊おせち料理

おせち料理には、家族の健康や繁栄を願って様々な食材が用いられています。めでたい[鯛]、よろこぶ[昆布]、マメ(元気)に暮らす[黒豆]など、語呂合わせを楽しみながら、ご家庭の食卓でも【食】への関心を広げていけるといいですね。

### 1月7日＊七草粥

春の七草【せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ】を入れて炊いたお粥のことで、中国から伝わった風習のひとつです。正月にご馳走を食べて疲れた胃を整えるために食べます。5日3時のおやつに予定しています♪

## ♪とも園のおすすめレシピ♪ ～洋風金平～

### 材料

- ・人参：1/2本（千切り）
- ・もやし：1袋
- ・いんげん：30g(1cm幅)
- ・干椎茸：20g（戻してスライス）
- ・豚もも肉：200g(2cm幅)
- ・油：大2
- ・中濃ソース：30g
- ・砂糖：10g
- ・コンソメ：5g

### 作り方

- ① 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ② 下茹でしたごぼうと、ほかの食材を加えてよく炒める。
- ③ 水を200～300ml加え、食材が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④ 砂糖、コンソメを入れ、ソースで味を調整する。

## ▲▽農薬のおはなし▲▽



普段、口にしている野菜や果物は栽培の段階で農薬を使用しているものがほとんどです。【農薬＝体に有害な物】というイメージを持っている方が多いかと思います。しかし、現在国内で栽培されているものや、海外から輸入されているものは、市場に出回るときに必ず安全基準に基づいた残留農薬検査を受けています。また、使用される農薬も改良が進んでいて、散布後に日光や雨に当たり土壌で分解されやすいようになっているそうです。農薬の使用量においても、一生のうちで摂取し続けても問題がないとされる量が設定されています。家庭で調理するときには、水洗いをしたり、キャベツ等は外側の葉を5枚ほど剥がすだけで、取り除くことが出来るそうです。