



2022年1月4日発行
 すくすくどろんこの会
 統括管理栄養士：矢部まり子
 栄養士：神田順子、松野郁美



新年あけましておめでとうございます。年末年始、家庭内でたくさんの楽しい時間を過ごされたことと思います。今年も、子どもたちの心と体のすこやかな成長を願って、栄養たっぷりのおいしい給食を作っていきたいと思います。本年も、ご協力とご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。



14日(金) 世界の料理【スウェーデン】・ 24日(月) 鉄分強化Day
 26日(水) お誕生日給食



スウェーデン料理☆14日(金)



北欧の国・スウェーデンといえば、洗練されたデザイン雑貨やおしゃれな街並みが人気の場所です。スウェーデンは、今や世界中で食べられているバイキング形式の食事や、ユニークな名前の料理など、他のヨーロッパ諸国とはまた違った独自のグルメが発展しています。シュールストレミングという強烈な匂いのニシンの缶詰も有名ですね。

スウェーデンの主食はジャガイモです。日本人が新米を秋に楽しむように、スウェーデン人は夏の新じゃがをとても楽しみにしており、夏至祭にはニシンの酢漬けと茹でたての新じゃがが定番です。

ハッロングロットル:スウェーデンで食べられている、クッキー生地にラズベリージャムをのせた素朴なお菓子です。日本語では「木苺の洞窟」と訳されます。「ハッロン (Hallon)」は、スウェーデン語で「ラズベリー」、「グロットル (grottor)」は「洞窟」という意味です。

ハッロングロットルは本来ならラズベリージャムを用いますが、今回はいちごジャムを使用します。



春の七草

1月7日に食べる【七草がゆ】は、お正月にちそうをたくさん食べた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

七草がゆに入れる【春の七草】は、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すずしろ」です。

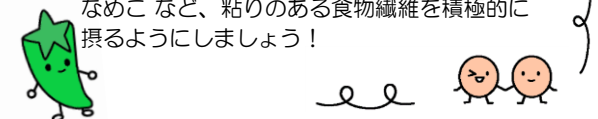
給食では、7日(金)にすずな【かぶ】、すずしろ【だいこん】を使ってスープを作ります。

最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットも売られていますので、気軽に試してみてくださいね♪



ねばねば食品を食べよう!

ねばねばの食品は、免疫力を高めて風邪やインフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、里芋、長芋、なめこなど、粘りのある食物繊維を積極的に摂るようにしましょう!



食育予定

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。

各クラスからのお知らせをご覧ください。

給食室より

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。



たべもの ものしりコーナー

それぞれ、たべるぶぶんはどこか、わかるかな?
 ★じゃがいも⇒つちのなかのくきのぶぶん

★たまねぎ⇒はっぱのつけね

ほかにも
しらべてみよう!