



給食ナゾより

みんなをつなぐ、
ワクワクをずっと。



あけましておめでとうございます。
今年度も残りわずかとなりました。寒さも本番。手洗いうがいをしっかり行い、
よく食べて、夜はしっかりと休んで、元気いっぱい過ごしましょう！



七草すべて言えるかな？



1月7日は、お正月料理で疲れた胃を休ませるために、七草がゆを食べます。
春の七草とは…

「せり」「なずな」「ごぎょう」
「はこべら」「ほとけのざ」
「すずな」「すずしろ」



だいこん

紙芝居を使って大根について学びます。
いろいろな大根のレシピが出てくるよ♪
大根は切って干すだけでカルシウムが20倍アップ！
～切干大根の作り方を簡単にご紹介～
5mm幅に千切りし、ザルに乗せて天日干しにします。お天気の良い日だと、3日ほどで出来上がります。



お手伝いポイント！

- POINT① 大根をキレイに洗おう！
- POINT② ピーラーを使ってみよう！
- 小さい子はお家の人が上から支えてあげてくださいね。

