



# 給食だより

みんなをつなぐ、  
わりわりをずっと。



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」



今月の食育

## 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。



## 世界料理 (チリ共和国)



チリは南米大陸に位置する共和国。  
給食に登場する「**ポジョ** **アルベハド**」は、チリでよく食べられる家庭料理。  
ポジョは鶏、アルベハドはグリーンピースを指すスペイン語です。給食ではトマト煮込みで食べやすい味付けに♪フライドポテトと一緒に食べることが多いそうです！



## お手伝いポイント！

ポイント① 大根をキレイに洗おう！

ポイント② ピーラーを使ってみよう！

小さい子はお家の人から支えてあげてくださいね。

