



あけましておめでとうございます

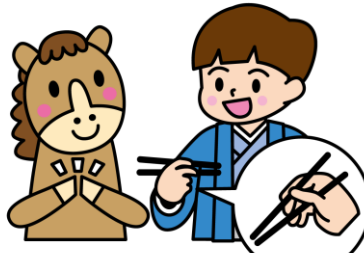


冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理には気をつけましょう。今年もよろしくお願いいたします。

今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

1月地場産デー（二宮産バージョン）は「菜の花」です!

毎年、農協でお世話になっている「菜の花」が今年も登場します! 「菜の花」は春を知らせる食材です。1月13日(火)に「菜の花入りポトフ」、29日(木)に「菜の花のからしマヨあえ」を給食で提供します。

今回は、二宮町の有機農家の森山智美さんが育てた栽培期間中農薬不使用の「菜の花」が出ます。実際に、育てた菜の花を試食させていただきましたが、葉はもちろん、茎まで柔らかくて食べられるほどのおいしい菜の花でした。農家さんに感謝して、味わっていただきましょう。



朝ごはんを食べよう

簡単! 七草がゆ 調理時間: 約20分

【材料(4人分)】

ごはん お茶碗2杯分
水 6カップ
塩 少々
七草 適量(セットが便利です)
ほんだし 小さじ1

【作り方】

- ① 鍋にごはん、水、塩を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。
- ② 七草は塩ゆでにし、冷水にとり冷まして水気をしぼり、みじん切りにする。ほんだしを入れ混ぜる。
- ③ ①のおかゆに②の七草を加え、ひと煮立ちさせる。



5月と9月の給食だよりで朝ごはんについて紹介しました。寒い朝こそ、温かい朝食をとり、体と頭も活動モードにしましょう。1月7日は「人日の節句」です。「人日の節句」は「七草の節句」とも呼ばれ、お正月に疲れた胃腸を休ませ、一年の無病息災を願って、七草がゆを食べます。今回は、簡単に作れる七草がゆのレシピを紹介します。給食センターのホームページにも「朝ごはんに作れるおすすめのメニュー」を紹介していますので、ご家庭でも作ってみてください。

春の七草



春の七草

◆セリ◆ナスナ
◆ゴギョウ◆ハコベラ
◆ホトケノザ
◆スズナ◆スズシロ