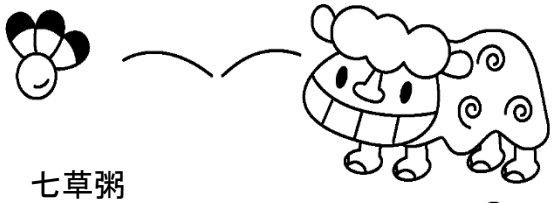
きゅうしょくだより

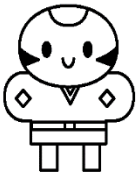
R2．１　厚生館保育園

　あけましておめでとうございます。2020 年新しい年の始まりです。
今年のお正月はどのように過ごされましたか？お家でゆっくりされた方も、遠くへ旅行された方も、美味しいものをたくさん食べて、良いお正月を過ごされたと思います。今回の給食だよりは“春の七草”についてお話したいと思います。

今月の行事食



７日	＜七草＞	七草粥
１０日	＜おもちつき＞	※乳児は別メニュー
１５日	＜小正月＞	ぜんざい
２９日	＜お楽しみおやつ＞	肉まん



★今月のおすすめメニュー★

かぶのタラコ炒め

タラコによって塩分が変わるので、タラコを入れてから一度味見して、塩分調整してください！

材料（４人分）

- かぶの根　1/2 玉
- もやし　80ｇ
- キャベツ　1/8 玉
- タラコ　小さめ１本

☆酒　小さじ1
☆みりん　小さじ1
☆塩　小さじ1/3

作り方

① 分量外の炒め油をフライパンに入れる。
② 野菜を炒める。
③ タラコ、調味料を入れさらに炒める。

★七草の種類★
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

“春の七草” とは？

七草とは・・・１年の無病息災（病気にならずに健康に過ごせること）を願う日です。

どうやって過ごすの？・・病気にならず、元気に過ごせるように体に良い、春の七つの草をいれたおかゆ「七草がゆ」を食べます。お正月に、おせちやお餅などのたくさんの食べ物を食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。

★ ５歳　デコレーションケーキ作り　★

生クリームを絞ったり、ケーキにトッピングしたりしました♪

上手に出来たよ！！！