



七 草 粥

御正月の松の内が明けると一月七日の朝に七種類の若菜を炊きこんだ粥を食べると病気をしないといわれています。

七草粥に使われるものは、「せり(芹)・なずな(ぺんぺんぐさ)・ごぎょう(ははこぐさ)・はこべら(はこべ)・仏の座(たびらこ)・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」です。

七草粥に使われる薬草には、それぞれ利尿効果、便秘予防、高血圧予防などさまざまな効果があり、ビタミン類を補うこともできます。そして粥は消化しやすいものなので、お正月のごちそう続きの後の食事として現代的に考えてもすぐれていると思います。

メニュー紹介①

豆腐団子の豚汁

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ねぎは小口ぎりにする。
- ③ 人参、白菜は食べやすく切る。
- ④ 白玉粉は豆腐をたして、耳たぶ程度の硬さに練る。丸めて団子状にし、沸騰した湯でゆでて水にとる。
- ⑤ だし汁で人参、白菜を煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、豚肉を入れ味噌を入れ味を調える。
- ⑦ 食べる時間に合わせて、ねぎと白玉団子を入れる。

材料 (子ども4人分)

絹ごし豆腐……40g
白玉粉………40g
豚肉………40g
人参………60g
白菜………80g
ねぎ………20g
水………600g
味噌………20g



メニュー紹介②

スイートポテト

- ① さつま芋は蒸して裏ごす。またはつぶす。
- ② 砂糖、溶かし無塩バター、牛乳卵を加えて混ぜる。
- ③ 一人ぶんずつ型を作り、はけで卵黄を塗って焼く。

材料 (子ども4人分)

さつま芋………180g
砂糖………16g
無塩バター………6g
牛乳………32g
卵………6g
卵黄………6g



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	土		
2	日		
3	月		
4	火		
5	水		
6	木		
7	金	まいたけごはん、みそしる、ちくわいそべあげ、きんぴら、くだもの	かぼちゃブリッツ
8	土		
9	日		
10	月	せいじんのひ	
11	火	わかめごはん、みそしる、さかなのマヨネーズやき、パンサンスー、こぶきいも	黒ゴマかりんとう
12	水	ごはん、みそしる、すきやき、ごまあえ、くだもの	チョコスコーン
13	木	にんじんごはん、みそしる、あつやきたまご、やさいのにびたし、くだもの	ごまだれだんご
14	金	ごはん、わかめスープ、にくだんご、やさいサラダくだもの	くりいりむしぼん
15	土		
16	日		
17	月	あいじょうべんとう	ラーメン
18	火	ごはん、みそしる、ハンバーグ、グラッセ、いそあえ、くだもの	スイートポテト
19	水	マーボードウフどん、やさいスープ、だいこんサラダ、ヨーグルト	じゃがいもクッキー
20	木	さんしょくどんぶり、すましる、みそおでん、くだもの	あげぼん
21	金	カレーライス、めだまやき、ゆでやさい、アップルゼリー	さつまいもケーキ
22	土	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
23	日		
24	月	うどん、がきあげ、くだもの	ドリア
25	火	ごはん、みそしる、ごまみそやき、かぼちゃのいとこに、くだもの	プリン
26	水	ごはん、とうふだんごのとんじる、なっとう、いものにも、チーズ	あおなとじゃこのむしぼん
27	木		
28	金	ごはん、ちゅうかスープ、コロケ、ごまマヨネーズあえ、くだもの	ラスク
29	土		
30	日		
31	月	ツナサンド、シチュー、ブロッコリー、くだもの	じゃこおにぎり

※1月の栄養平均値

エネルギー 387Kcal、タンパク質 13.7g、脂質 10.7g、食塩 3.5g