



# 1月号 給食だより

令和4年1月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

あけましておめでとうございます。



お正月はおせち料理やお雑煮などを食べて新年を迎えた方もいらっしゃることでしょ。休みの間につい食べすぎて、胃腸に負担がかかっている方もいるかと思ひます。そんな胃腸を整えたり、無病を祈ったりするには、7種類の野菜を入れた七草がゆをたべると良いとされています。もともとは中国からの風習です。七草の葉菜には、ビタミンA・B・Cそしてカルシウムなどミネラルが豊富です。7日（金）の給食でも「かわり七草がゆ」を食べます。

## 七草すべて言えるかな？



## ☆1月のおすすめレシピ☆ 「ボルシチ」

- <材料4人分>
- ・牛肉・・・120g
  - ・じゃがいも・・・200g（大1個）
  - ・にんじん・・・60g（約半本分）
  - ・たまねぎ・・・120g（約2/3個）
  - ・キャベツ・・・80g（約2枚分）
  - ・トマトチップ・・・50g（大さじ3強）
  - ・バター・・・20g
  - ・エバミルク・・・20g（大さじ1）
  - ・塩・・・ひとつまみ
  - ・スープの素・・・5g（小さじ1）
  - ・水・・・240cc

- <作り方>
- ① 牛肉は薄切りにして、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツは角切りにする。
  - ② 鍋にバターを熱し牛肉を炒める。じゃがいも・にんじん・たまねぎを加え、さらに炒める。
  - ③ 水とスープの素・キャベツを入れ煮込む。野菜が煮えたらトマトチップ・塩で調味し、最後にエバミルクを入れる。

**\*エバミルクがない場合は、コーヒーに入れるクリープでも代用できます。**

## お雑煮（おそうに）

平安初期に、餅・人参・大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを煮て食べるようになったのが雑煮の始まりです。雑煮は各地方、各家庭で異なり、関東地方は切りもちのすまし仕立て、関西は丸もちのみそ仕立てが多いようです。

