



# 食育だより



1月号

1月17日は  
阪神淡路大震災…  
防災とボランティアの日  
です！！

1月17日に発生した阪神淡路大震災  
を契機に規定されました。

いざという時に備え、紙食器の作り方を  
ご紹介します！！ご家庭でも子ども達  
と一緒に作ってみてね。

## あけましておめでとございます



新しい年がスタートしました。

今年も様々な食材に親しみながらしっかりとご飯を食べて丈夫な体をつくって  
いきましょう！！新年の食べ物と言えば、お雑煮や七草粥を思い浮かべる方も  
多いかもしれません。



旬の食材を楽しみながら、今年も元気に過ごしたいですね。



## 七草粥を食べよう！！



年末年始はごちそうがたくさん！！

胃の調子を整えるためや、魔除けの為に1月7日には春の七草  
を入れた七草粥を食べます。

ぜひご家庭でもつくってみてくださいね。

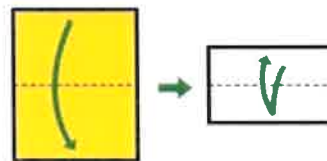
春の七草…

- セリ・ナズナ・ゴキョウ・
- ハコベラ・ホトケノザ
- スズナ・スズシロ

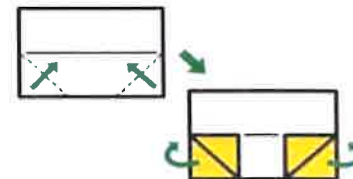


## 作ってみよう！！紙食器♪

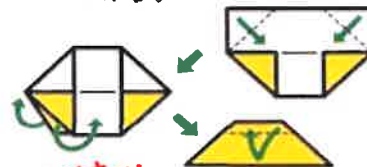
1 紙を半分に折る。  
さらに半分に折り、  
折りすじをつける。



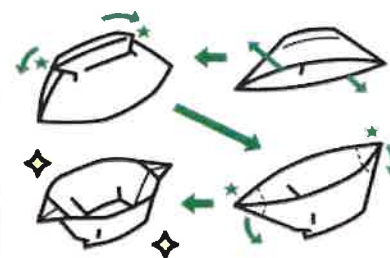
2 1枚ずつ角を三角に  
折る。反対側も  
同じように角を折る。



3 上部の角も三角に折る。  
両面とも下から上に  
折り返し、3分の1くらい  
のところに折りすじを  
つける。



4 開いて★をつまんで、外側  
に折れば、できあがり！



今月の旬食材は…  
大根！！

大根はヘルシーなだけではなく、栄養素も多く含  
まれています。大根の栄養は中身よりも皮の部分  
に多く含まれているので、切り干し大根やサラダ  
等皮ごと調理するのがおすすめです！！

給食では…柿なます・大根の味噌汁・  
大根ポトフで登場するよ♪

