



# 給食だより

足立区教育委員会  
子ども家庭部

年末年始は楽しいイベントやお休みがたくさんあり、生活リズムが崩れやすくなりがちです。生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本となります。今回は「朝」に着目！朝の光で脳を、朝食で代謝のリズムを目覚めさせていきます。「簡単朝ごはんレシピ」をご紹介しますので、ぜひお試しください。

## 簡単朝ごはんレシピ

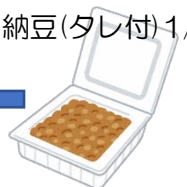
～子ども1人分（大人は1.5～2倍量）～

### ●納豆ねばー丼●

冷凍ほうれん草 25g    納豆(タレ付) 1/2 パック



電子レンジで加熱  
(600W 1分弱)  
細かく刻む



ごはん  
子ども茶碗 1杯



### ●野菜ちよい足しコーンスープ●

ミックスベジタブル 15g

電子レンジで加熱  
(600W 20秒)



即席コーンスープの素  
1/2 袋



## 今月の給食

給食のテーマ：日本の伝統食を知る



## 七草粥



7日の朝に「春の七草のお粥」を食べると、1年の邪気を払い万病を予防できるとの言い伝えがあります。また、お正月に食べすぎて疲れた胃腸を休めるとも言われています。園の給食では七草粥にちなみ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）を使った「五目ぞうすい」を7日の間食で提供予定です。



よく噛んで  
食べよう！

かむカムデー 8日は「れんこん」を使用した『れんこんマヨサラダ』です。



19日は食育・やさいの日

## はくさい



外葉の色が青々として、切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。

今月は『白菜とコーンのサラダ』

マーボー白菜丼

白菜の塩昆布あえ

白菜の  
クリームスープ



クックパッド「東京あだち食堂」では、ほかにもレシピを紹介しています。

おうちでも ひと口目は **野菜** から



SENJU JUKU  
400th  
since 1625