

1月 給食だよい

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。

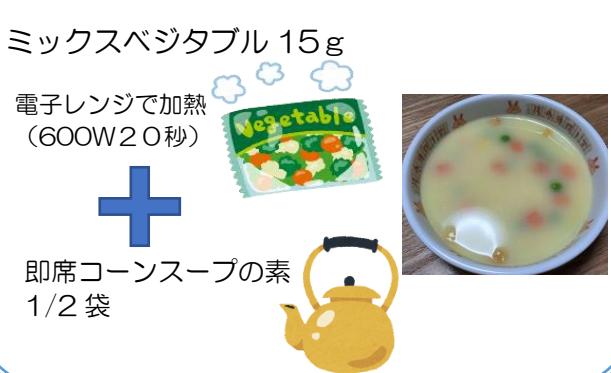
簡単朝ごはんレシピ

～子ども1人分（大人は1.5～2倍量）～

●納豆ねばーる丼●



●野菜ちよい足しコーンスープ●



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

今月は「白菜とコーンのサラダ」



はくさい

マーボー白菜丼

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。

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

足立区

SENJU JUKU
400th
since 1625