



# げんきっ子だよ!

令和3年1月



まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。今年も7日に「七草ごはん」をみんなでいただきます。

食べごよみ

## もち

鏡もち是一年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいえ、丸もち1個は茶わん1杯分のご飯に相当します。食べ過ぎには注意しましょう。

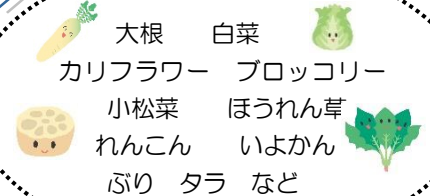
## 緑黄色野菜の王様! 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

## 世界の料理<アルゼンチン>

イタリアやスペインなどの国々からやってきた移民と先住民によって成り立っているアルゼンチンは、日本の反対側に位置します。ヨーロッパと先住民の料理が融合して独特の食文化が生まれました。見た目が日本の『揚げぎょうざ』のような「エンパナーダ」は具材をパンで包んだ郷土料理です。

### 今月の旬の食材



★おはよう Buenos dias ブエノスディアス ★こんにちは Buenas tardes ブエナスタルデス

★こんばんは Buenas noches ブエナスノーチェス ★ありがとう Gracias グラスアス



### 今月の献立より

1月27日(水)実施

### トマト風味のスープ(カルボナーダ)

<作り方>

- 1 豚肉は一口大・野菜は1cm角程度に切る。精白米はサッと洗い水を切っておく。
- 2 鍋に油をひき豚肉を炒める。
- 3 色が変わったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒めトマト缶・水・コンソメ・オレガノを加えて煮込む。
- 4 3に残りの材料を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 5 さいごに塩で味を調える。

※保育園ではバターの代わりに『大豆バター』を使用します。

※ハーブの『オレガノ』を使うといつものスープがアルゼンチン風になります。

材料(大人2人・子供2人)

豚もも肉	120g	精白米	20g
玉ねぎ	100g	トマト缶	120g
人参	50g	にんにく	適宜
じゃがいも	80g	コンソメ	5g
さつまいも	100g	塩	少々
かぼちゃ	50g	オレガノ	適宜
コーン	20g		
バター	15g		
サラダ油	適宜		