



本日の給食

令和5年1月6日(金)

二十四節気 ㊸(小寒)

1月5日~1月19日まで



【七草】

1. 芹 (せり) ……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。
2. 薺 (なずな) ……別称はベンベン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
3. 御形 (ごぎょう) ……別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
4. 繁縷 (はこべら) ……目によりビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。
5. 仏の座 (ほとけのざ) ……別称はタバコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
6. 菘 (すずな) ……蕪 (かぶ) のこと。ビタミンが豊富。
7. 蘿蔔 (すずしろ) ……大根 (だいこん) のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

☆七草粥

☆大根煮

☆千枚漬け (京都大藤)

第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】

第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】

第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

赤のお皿

緑のお皿

せり、なずな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すずな、すずしろ、大根

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

米

白のお皿

かつお節、さばの節、おしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩