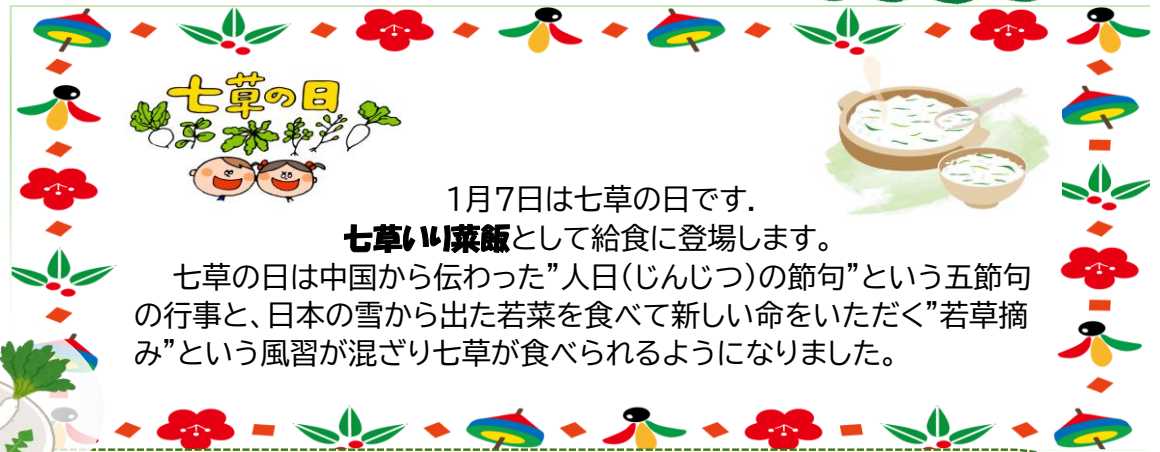




【1月の食材予定産地】

- 《野菜》・玉ねぎ(宮城)・人参(茨城)・キャベツ(愛知・岩手)  
 ・ピーマン(宮崎・茨城)・さつまいも(茨城)・しめじ(新潟)  
 《果物》・りんご(青森・岩手)・みかん(静岡)・パイン(フィリピン)  
 《肉類》・鶏肉(日本・ブラジル)・豚肉(日本・デンマーク)



1月7日は七草の日です。

**七草いり菜飯**として給食に登場します。

七草の日は中国から伝わった”人日(じんじつ)の節句”という五節句の行事と、日本の雪から出た若菜を食べて新しい命をいただく”若草摘み”という風習が混ざり七草が食べられるようになりました。

謹んで新年のお慶びを申し上げます

今年が皆様方にとりまして健康に恵まれた一年になりますようにお祈り申し上げます。

今年も園児様の皆さまが楽しさや満足感を十分に味わい、笑顔溢れるお弁当を提供できるように、一日一日を大切にスタッフ一同心を一つにして食事づくりに頑張る所存です。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



地産地消メニュー

1月27日 仙台はくさいのうま煮

仙台はくさいを使ったうま煮の登場です。

この時期にしか食べられない宮城県産の仙台はくさいを使います。ぜひ食べてみてください!!!



七草に込められた願いと体にどのようにはたらくのか学んでみよう

- 芹(せり) 競い勝つ。カルシウム、ビタミンBが豊富で食欲促進に役立ちます。
- 薺(なずな) 一撫でて汚れを取り除く。解毒や利尿作用がありむくみにもいいと言われています。
- 御形(ごぎょう) 仏体を意味し縁起物とされています。咳止め、痰切り、喉の炎症を和らげてくれる作用があるとされています。
- 繁縷(はこべら) 繁栄がはびこるといふ縁起の良い植物とされています。ビタミンC、カルシウム、カリウムに加え止血作用、鎮痛作用があるとされています。
- 仏の座(ほとけのざ) 葉の形が仏さまの台座に似ていることから縁起物とされています。胃や腸の働きを整える作用があるとされています。
- 菘(すずな) 神様を呼ぶ鈴とされています。現在では一般的に食べられているカブのことを言います。胃や腸の調子を整え便秘のときなど胃や腸の調子が悪いときに食べられていました。
- 蘿蔔(すずしろ) 汚れの無い純白さを意味しており、現在では大根の事を指します。消化不良や二日酔いに効き胃や腸の働きを整えてくれます。



食育フードシステム東北株式会社  
 〒989-3124  
 宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1  
 TEL 022-391-9543 FAX022-391-8667

