

保育課栄養士より 食育のヒント

R 8.

1月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

さつまいも さといも 大根 白菜 ブロッコリー カリフラワー ごぼう
小松菜 ほうれん草 れんこん にんじん キャベツ りんご みかん

◎今月の行事食

1月 7日（水）「七草がゆ」

1月 9日（金）「鏡びらき」

（鏡開きは1月11日（日）のため、保育園では9日（金）に鏡びらきにちなんだおしるこを出します）

◎具体的な主な献立と提供日

6・20日 「花野菜のカレーソテー」（ブロッコリー・カリフラワー）

7日 「七草がゆ」（小松菜）

7・21日 「ぶりの照り焼き」「いりなます」（大根・人参・れんこん）

8・22日 「ふかしいも」

9・23日 「おしるこ」

26日 「鶏のみぞれ煮」（大根）、「豚汁」（さといも・ごぼう）

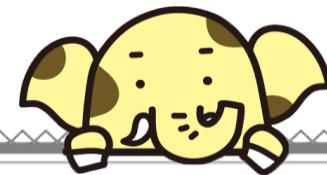
14・28日 「あつあつ煮」（大根・人参）



知って得する

◎今月の食育アドバイス◎

食の知恵袋



©新座市 2010

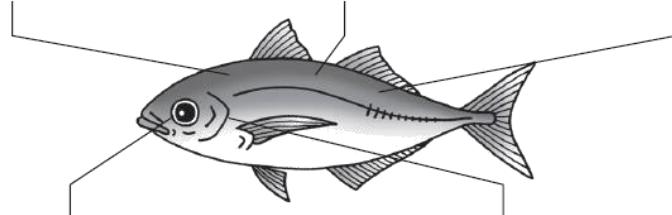
魚を食べよう

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

新鮮でおいしい魚の選び方

1尾の場合

- ・全体につやがあって美しい
- ・皮に光沢があり、張りがある
- ・身が厚く弾力がある



- ・目が澄んでいて張りがある

- ・エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている

切り身の場合



- ・色鮮やかで透明感がある
- ・ドリップ（血や水分）が出ていない
- ・全体につやがあって美しい
- ・血合いがきれいな赤色をしている