



1月

給食だより



新年あけましておめでとうございます。

気持ちも新たに新年のスタートを迎えることができました。

益々寒さが厳しくなり感染症の流行る季節です。手洗い、うがいのほか、日頃から栄養を摂り風邪やウイルスに負けないからだでこの冬を乗り切りましょう。



冬は根菜類が旬です


●だいこん…冬の代表的な野菜。食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。

●にんじん…カロテンやビタミンAが豊富で、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対しての免疫力を高めてくれます。

●れんこん…ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくいです。粘り成分は荒れた胃を整える効果があります。



今月の食育はいももち!

13日(木)に、じゃがいもを使用したおもちづくりに挑戦。マッシャーを使用してじゃがいもをつぶし、おもち型に丸めてオーブンで焼きます。 美味しい甘辛だれをかけて完成☆

～保育園のいももちレシピ～

【材料】じゃがいも50g 塩、片栗粉適量

砂糖1.5g みりん1.5g

しょうゆ3g 水3g



① 皮をむいたじゃがいもを茹で、つぶす

② 塩、片栗粉を加えて丸める

③ 200℃で10分焼き、たれをかけて完成♪



「おせち料理」のおはなし

おせち料理は【お節供】が略されたもので現在では正月の節句料理のことをいいます。お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

昆布巻き…よろこぶ

田作り…豊作 だて巻き…教養

黒豆…マメ(健康)に暮らせる

数の子…子宝に恵まれる

栗きんとん…財産に恵まれる

松風焼き…素直に生きる

ごぼう…細く長く幸せに



七草粥ってなあに?

1月7日に食べる、春の七草を具材とした塩味のお粥です。1年間の無病息災を願って食べられています。また、お正月はごちそうが多いため、弱った胃を休めるとも言われています。保育園では雑炊風味の味付けにし、子どもたちにも食べやすく仕上げています。

- せり ●なすな
- ごぎょう
- すすな
- すすしろ
- はこべら
- ほとけのぞ

