



1月号

みどりの丘こども園

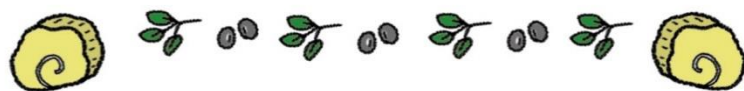
栄養士

青木 美優

調理師

小坂 真奈美

新年、あけましておめでとうございます。朝の冷えた空気がより一層、身も心も気を引き締めてくれるような気がします。給食室では、今年1年も様々な行事に親しみを持てるよう、行事食に取り組んで行きたいと思っています。1月最初の給食はおせち料理です。また、7日には七草おにぎり、鏡開き前日の10日にはお豆腐入りのお団子でぜんざいを提供します。安全でおいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきますので、給食室一同どうぞよろしくお願い致します。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供える料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど



5歳で行ったリクエスト給食で

人気1位だったココア蒸しパンの作り方を紹介します。簡単なので、ぜひお家でも作ってみてください☀

作りやすい分量

- 小麦粉 ……100g
- ベーキングパウダー ……3.5g
- ピュアココア ……5g
- 砂糖 ……50g
- 豆乳(牛乳でも) ……75g

1. 粉類を大きめのボウルに合わせる
2. 豆乳を入れ、ホイッパーで粉っぽさがなくなるまで混ぜる
3. アルミカップなどの容器にいれ、蒸し器で10分蒸す。爪楊枝で刺して何もつかなければ出来上がり

※蒸し器がない場合、蓋のあるフライパンに少し水を入れ、キッチンペーパーを敷いた上に生地を入れたカップを乗せて蓋をしても蒸し器の代わりになります。

給食の展示

日程 6日 以上児の量
24日 未満児の量
場所 保育園玄関
時間 14時～19時

