



給食だより

緑の家保育園
給食室
1月号

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします



あけまして
おめでとう
今年も
よろしくお願いします

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




餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



～春の七草～

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う。という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月1日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。保育園では1月11日（火）にお汁粉を予定しています。餅のかわりにご飯を使ったたまご餅でお汁粉をいただきます^^



<<今月の献立から>>



おせち料理にも○保育園では豆腐を入れてやわらかく仕上げています!

【松風焼き】 5人分

～材料～

・鶏ひき肉	200g	・みそ	大 1/2
・絹豆腐	60g	・砂糖	大 1/2
・しょうが	5g	・しょうゆ	小 1/2
・長ねぎ	30g	・酒	小 1
・パン粉	20g	・サラダ油	適量
・だし汁	25g	・ごま	大 1

～作り方～

1. しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルに鶏ひき肉から酒めですべて合わせて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
3. バット(あるいは箱型に作ったアルミホイル)に2. を入れ、3cm ほどの高さになるよう全体をならす。
4. ごまをふりかけ、オーブンで10分ほど焼いたらできあがり!