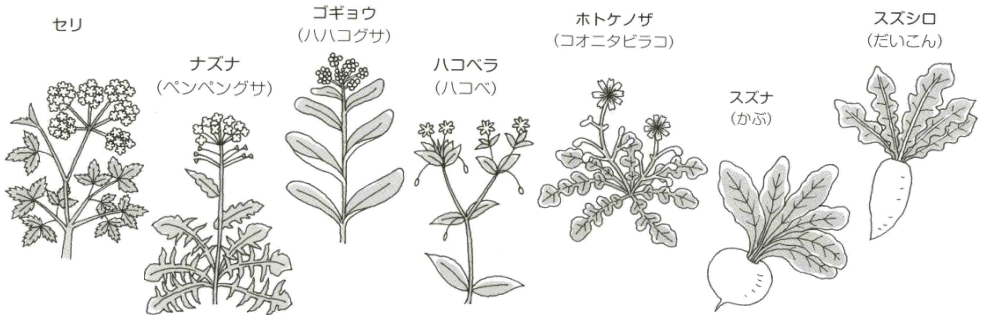


1月 給食だより

新しい年がスタートしました。まだまだ寒さが厳しい時期ですので、体調管理にはより一層気を付けましょう！冬は、暖房で空気が乾燥しています。部屋に湿ったタオルを干したり、部屋を換気することで、乾燥を防ぎ風邪の予防にもつながります。

また、寒くなると水も冷たいですが、手洗いもとても大切です。手全体、指と指の間も意識しながら石鹸でしっかりと洗い、元気に冬を過ごしていきましょう。

1月7日の朝には『七草がゆ』を食べる習慣が日本にはあります。年末年始、ごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸を休めるために適した食事です。保育センターでは、1月7日(火)のおやつに予定しています。



給食レシピ紹介《高野豆腐の揚げ煮》

ぞう組の子どもたちからのリクエストメニューです。1月15日(水)と1月29日(水)の給食で予定しています。

〈材料(g)〉		(幼児1食分)			
高野豆腐	5.5	みりん	1.5		
片栗粉	3	砂糖	2		
しょうゆ	1.5	油	2	だしかつお	1

- ①高野豆腐を水で戻し、水気を切り一口大に切る。
- ②砂糖、しょうゆ、みりん、だしを混ぜ、ひと煮立ちさせて調味料を合わせる。
- ③①に片栗粉をまぶして180度の油で揚げる。
- ④②に揚げた高野豆腐を入れ、火にかけて調味料がからんだら出来上がり！