

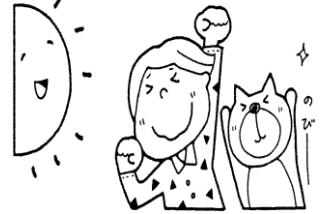
1月 給食だよ！

年が明け、2021年が始まりました。新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで元気いっぱいにご過ごしましょう！

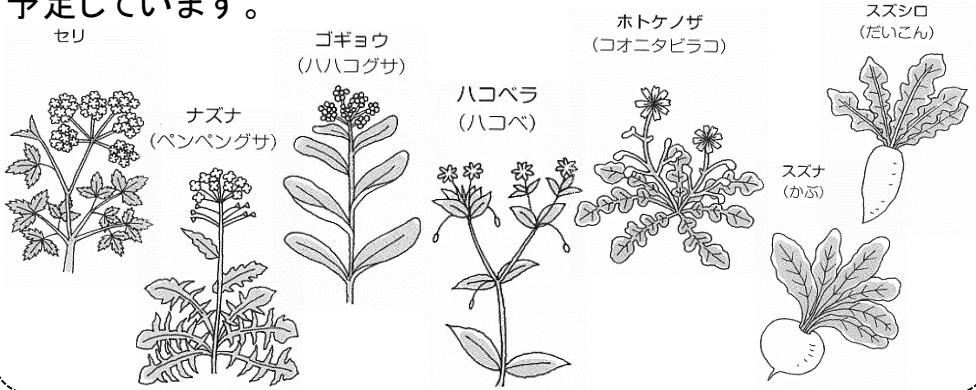


朝からごはんをしっかりと食べていますか？

朝ごはんを食べると、午前中から元気に活動することができます。胃が刺激されて腸に信号が送られ快便へとつながります。朝ごはんを食べられるように、生活リズムを整え十分な睡眠時間を持ちましょう！



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とされています。園では、1月7日(木)のおやつに予定しています。



給食レシピ紹介 《トマトプリッツ》

〈材料 (g)〉 (幼児1食分)

小麦粉	10	トマトケチャップ	5	オリーブオイル	7
片栗粉	5	乾燥バジル	0.1	粉チーズ	2

- ①清潔なビニール袋に小麦粉、片栗粉、乾燥バジル、粉チーズを入れ混ぜます。
- ②①にオリーブオイル、トマトケチャップを入れ混ぜ合わせます。
- ③袋のまま、麺棒で5ミリ程度の厚さに伸ばし、冷蔵庫で冷やします。
- ④袋から出して太さ3ミリ程度の棒状に切ります。
- ⑤180度のオーブンで少し焼き色がついたら出来上がり！