

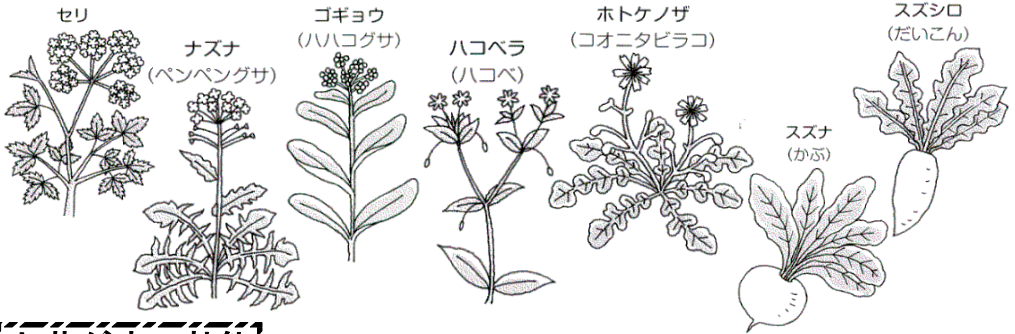
1月 給食だより

いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。年末年始は美味しいものをたくさん食べましたか。

寒い日が続く冬は、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力が高まります。温かい料理を食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう！

七草がゆ

1月7日の朝は、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。



七草がゆの効能

ビタミンA, B, C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富で体に優しい食事です。お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわってあげましょう！

給食レシピ紹介 《じゃがいものカレーチーズ焼き》

〈材料(g)〉		(幼児1食分)					
豚挽肉	12	カレールー	3	にんにく	0.7		
じゃがいも	60	ケチャップ	3	塩	0.2		
玉ねぎ	20	チーズ	7	こしょう	0.02	油	3

カレー風味が食欲をそそります！

- ①じゃがいもは、皮をむいて1センチのいちよう切りにして茹でる。
- ②油をひいたフライパンにみじん切りをしたにんにくと玉ねぎを炒め、塩・こしょうをする。
- ③②に豚挽肉を入れ、火が通ったらケチャップ、カレールーで味付けをする。
- ④グラタン皿に①を敷き、③をのせて、チーズをかけ、180度のオーブンで焼き色がつくまで焼いたら出来上がり！