

1月 給食だよ!

新しい年がスタートしました。寒さが一段と厳しくなる時期です。体調管理にはより一層、気をつけましょう!

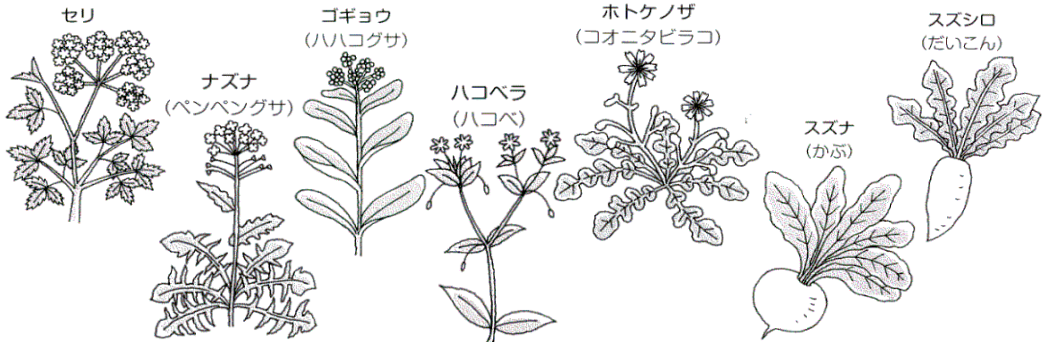
冬は暖房で空気が乾燥しています。室内に湿ったタオルを干して乾燥を防いだり、換気をしたりし、風邪を予防しましょう。



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。ビタミン、ミネラルの豊富な春の七草で作った『七草がゆ』を食べて、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。



※園では、6日のおやつに『七草がゆ』が登場します。

給食レシピ紹介《じゃこトースト》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

食パン	30	みそ	4	チーズ	6
ちりめんじゃこ	3	砂糖	1.2		

パンとみその相性がよく、好評です!

- ①みそと砂糖を混ぜる。
- ②食パンに①を塗る。
- ③②にちりめんじゃこをのせる。
- ④③にチーズをのせる。
- ⑤トースターでチーズが溶けて少し焼き色がつくまで焼いたら出来上がり!