

1月 給食だより



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされていたことと思います。

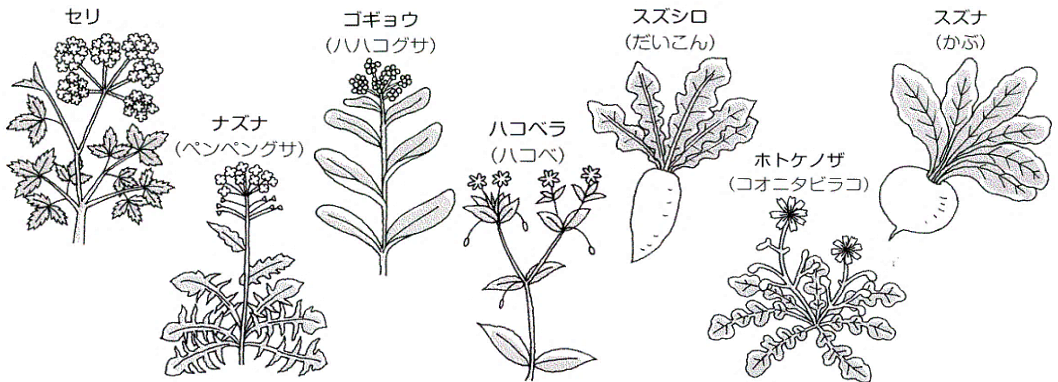
今の季節、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。生活のリズムが乱れると疲れがたまり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。早寝早起きの習慣や、朝食を含め3食をしっかりと食べて栄養を摂ることなど、気をつけて、この冬を元気に乗り切りましょう！



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、お正月にご馳走で疲れた胃腸を労わってあげましょう。

※園では、9日(火)のおやつに『七草がゆ』が登場します。



給食レシピ紹介 《魚ケチャップ》

＜材料(g)＞ (幼児1食分)

魚	50	片栗粉	5	ケチャップ	6
塩	0.2	ピーマン	5	砂糖	2
こしょう	0.02	玉ねぎ	10	ワイン	1
揚げ油	2.5	エリンギ	3	ウスターソース	1

①野菜を全て細切りにする。

②魚に塩・こしょうをし、片栗粉をつけて180度の油で揚げる。

③調味料を全て合わせて①の野菜を入れて火にかける。

野菜に火が通り、②の魚と和えたら出来上がり！