



1月の給食だより

朝霞ゆりかご保育園 給食室

平成31年1月4日

🎍 新年あけましておめでとうございます 🎍

年末年始のお休みはどのように過ごされたでしょうか。お正月休み明け、早寝早起きとバランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



1月の予定

☆みかんのピールアート(皮むき)

《こじか・こあら・ぱんだ・きりん》

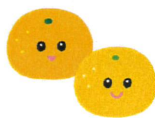
みかんの皮を上手にむいてみます。

また、ぱんだ・きりんぐみの子は面白い形にむくことに挑戦してみようと思っています。

※1月のいずれかの日のおやつにみかんを追加で提供します。

☆鏡開き【10日】

鏡開きのおもちのかわりに、おやつに白玉ぜんざいを提供します。



切り干し大根のサラダのレシピ

《材料》【4人分】

- ・切干大根 30g
- ・にんじん 30g (千切り)
- ・ほうれん草 50g
- ・白ごま 小さじ1

- A
- ・油 大さじ1弱
 - ・酢 小さじ2
 - ・醤油 小さじ2
 - ・砂糖 少量



《作り方》

- ① 切干大根は水で洗って戻して、ざく切りにする。
- ② ①を好みのかたさに茹で上げる。
- ③ にんじんは茹でるか、レンジで加熱してやわらかくする。
- ④ ほうれん草は下茹でてざく切りにする。
- ⑤ Aを泡立て器で混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥ 下処理をした野菜の水気を絞りドレッシングで和えて、ごまを絡める。

12月の食育の様子

☆12日(水) おもちつき

《全クラス》

みなでおもちをつきました。それをきりんぐみが鏡餅にしました。

こあら・ぱんだ・きりん組はおやつでおもちを食べました。

☆21日(金) バイキング給食

《こじか・こあら・ぱんだ・きりん》

きりんぐみさんのリクエストをもとにメニューを決めました。

会話がはずむ楽しい給食の時間になりました。



☆25日(火) ケーキの飾り付け

《こじか・こあら・ぱんだ・きりん》

個性豊かなオリジナルケーキを楽しく作りました。

鏡開きって何？

鏡もちや年神様へのお供えです。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。

1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。保育園では鏡開きはしませんが、かわりに10日のおやつに白玉ぜんざいを食べます。

あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある体に優しい食材。とはいえ、丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。

