



給食だより 1月



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お過ごしだったでしょうか。美味しい食べ物に囲まれ、ついつい食べ過ぎてしまったり、就寝時間も遅くなりがちですね。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていきたいですね。今年度も残すところあと3ヵ月。進級・卒園に向けて、1つずつお兄さん・お姉さんになる子どもたちの成長の手助けとなるような給食を、心を込めて作っていきたいと思います。2025年もどうぞよろしくお願いいたします。

風邪予防のための食事！

風邪やインフルエンザを予防するには、カラダのもとになるたんぱく質と抗酸化作用をもつビタミンが大切です。

～ビタミンA～

のどや鼻の粘膜を強くして、かぜをひきにくくします。チーズやレバー、人参ほうれん草などに多く含まれています。

～ビタミンC～

寒さからのストレスに負けないための大事な栄養素です。風邪に対する免疫力を高め、回復を早めます。フルーツや小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれています。

～タンパク質～

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくしからだを温めます。肉、魚、卵などの赤色の食品を食べましょう。



12月16日(月)クリスマス会の日に提供したおやつのクッキーです。お預かりの子ども達に大人気のクッキー、クリスマスの型抜きをしてみました。



七草がゆで無病息災

七草粥を食べるということは、一年の無病息災を祈るとともに、お正月のおせち料理などで疲れた胃や腸を休めるという事です。体の疲れをいたわる薬草効果や春の七草には一つ一つ意味があるようです。給食では1月7日に七草ごはんを予定しています。

給食のレシピ紹介

「れんこんハンバーグ」

- ～ 材料(給食の一人当たり)～
- | | |
|-------|------|
| ・豚ひき肉 | 40g |
| ・玉葱 | 8g |
| ・蓮根 | 8g |
| ・卵 | 10g |
| ・パン粉 | 15g |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・片栗粉 | 0.5g |
- ① 玉葱はみじん切りにして炒め、冷ます。
(ご家庭なら電子レンジで加熱でもいいと思います)
 - ② 蓮根は粗みじん切りにし、ボールに挽肉、蓮根、玉葱、パン粉、卵、塩コショウを入れこねる。
水分が出るので、パン粉を入れ(分量外)成型できる固さにする。
 - ③ 成型したら、フライパンに油をひき焼いていく。
フライパンで表面を焼き外側を固めたのち、水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
 - ④ ソースを作る。
フライパンに☆をいれて煮立たせる。
煮立ったら水溶き片栗粉をいれとろみをつけるハンバーグの上にのせたら完成！！

和風ダレ

- | | |
|-------|-----|
| ☆・水 | 20g |
| ☆・酒 | 5g |
| ☆・醤油 | 3g |
| ☆・みりん | 3g |