



1月の給食だより



あけましておめでとございます

新年あけましておめでとうございます。2022年がスタートしました！冬休み前に子どもたちが一生懸命掃除した保育室で、気持ちよく新しい一年を迎えることができました。旬の食材を味わいながら、子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと考えています。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

お餅に注意しよう！

お正月はお餅を食べる機会が増えます。特に、小さい子どもがお餅を食べる際には十分な注意が必要になります。誤嚥から大きな事故につながらないように十分に注意して喫食してください。

お餅を食べるときの注意点

- よく噛んで食べるように声掛けをしてあげてください
- 近くに大人がいないときには食べさせないでください
- 特に年齢の小さいお子さんは万が一、咀嚼しないで食べてしまったときに喉に詰まらない程度の大きさに切ってあげてください
- そのままよりもお雑煮などの汁物、きな粉などをまぶして食べやすくする



冬が旬の食材を美味しく食べよう！

だいこん ほうれん草 ブロccoli たら



冬が旬の食材には、体を温めて免疫力を高めてくれる効果が期待できます。無駄なく美味しく調理して、子ども達の健康を守りたいですね。

タラと冬野菜の五目うま煮

材料 (子ども1人分)

生タラ	40g	サラダ油	小さじ1
白菜	40g	だし汁	50cc
にんじん・生しいたけ	各 10g		
しょう油	小さじ2/3	みりん	小さじ1/2
長ねぎ	5g	片栗粉	小さじ2/3

作り方

- ①生タラは食べやすい大きさにそぎ切りにする
- ②白菜、にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ③油を熱しカットした②を炒める。
- ④だし汁を注いでしょう油とみりんを入れてタラを加えて軟らかく煮る。
- ⑤水で溶いた片栗粉を入れとろみをつけたら出来上がり

ほうれん草のピーナッツあえ

材料 (子ども1人分)

ほうれん草	30g
えのきたけ	5g
だし汁	適量

ピーナツバター	少々
A だし汁	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/6

作り方

- ①ほうれん草は柔らかく茹でて長さ3cmに切り、えのきはしづきを落として半分に切る。
- ②えのきを鍋に入れてだし汁でサッと煮る。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、ほうれん草と②のえのきを取り出して入れ和える。

ブロッコリーも入れると
彩りよくなるよ!(^^)!



♪つくしぐみ とん汁作り♪



野菜をきれいに洗うよ☆



包丁を使って野菜をきるよ！ドキドキ♡



ごぼうを洗うよ！



こんにゃくは手でちぎるよ！

上手にできたよ☆
おいし～！！

