

給食だより

令和5年1月号 東保育園



春の七草



七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べます。七草がゆに入れる春の七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

最近では、スーパーなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみませんか？



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はその名残がまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

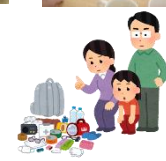


避難訓練・・・非常食を試食しました

先日の避難訓練の際、午後のおやつに非常食（五目ごはん）を試食しました。



0歳児にはおかゆ、アレルギー児にはそれぞれ対応したものを提供しました



メニュー紹介

おやつメニュー



焼きカレーパン

パン生地の中にドライカレーを包み、チーズをのせて焼きました。ペロリと食べられます



さつまいもパン

牛乳を生地に練りこんで丸め、グラニュー糖をまぶして焼きました。カリッと甘いパンです



ミルクパン

牛乳を生地に練りこんで丸め、グラニュー糖をまぶして焼きました。カリッと甘いパンです



しょうゆラーメン

厚削りだしでラーメンスープを作りました。だし香るスープです

クリスマスメニュー



ライスコロッケ てりやきチキン
フレンチサラダ オレンジ
キャベツとベーコンのスープ
おやつ・・・ぎゅうにゅう ロールケーキ