



# 《給食だより》



新年度が始まって早くも一ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境にだんだん慣れてきたのではないのでしょうか？雨が降ったり強い風が吹いたり、天気の方はなかなか安定していない感じがします。桜もすっかり散ってしまいましたね。でも保育園では、子どもたちの笑顔がいつも満開です。給食室の換気扇の音をもものともせず、子どもたちの楽しそうにしている声が聞こえてきます。職員も子どもたちもみんな毎日元気いっぱいです！給食のおかげかな？



## 福袋煮

油揚げの中に具材がたくさん入っている様子がまるで福袋のよう！それを煮るから“福袋煮”。具材を混ぜて詰めて煮る。思いのほか簡単です。中身の具材は好きな物をご自由に。

### 材料（4人分）

- ・油揚げ 4枚
- ・白滝 60g
- ・たけのこ 40g
- ・人参 40g
- ・生しいたけ 20g
- ・鶏ひき肉 120g
- ・塩 適量
- ・胡椒 適量
- ・酒 適量
- ・醤油 15g
- ・砂糖 5g
- ・出汁 200g



- ① 油揚げを熱湯にかけて油抜きをし、半分に切ります。
- ② たけのこ、人参、しいたけを粗く刻み、系こんにゃくはさっと下茹でをして粗く刻みます
- ③ 鶏ひき肉に②と塩、胡椒、酒を加えて良く混ぜます。
- ④ 油揚げの切り口を破れないように広げ、③を詰めて口の部分を楊枝で止めます。
- ⑤ 醤油、砂糖、出汁を入れた鍋に④を入れて煮ます。
- ⑥ 鶏肉に火が入り、味がしみたら出来上がり。



## GWを健康的に過ごしましょう



今年のゴールデンウィークは、平日に休みを取ることができれば、十日間あるそうです。もう予定は立てましたか？休みが多いのは嬉しい事ですが、生活リズムが崩れやすくなります。遅い時間までテレビやゲームをして、朝起きる時間が遅くなり、朝ご飯を食べるころにはお昼を過ぎている…このような生活が続くと、自律神経が乱れ体調が悪くなったり、何もやる気が起きなかったりと、せっかくのお休みが台無しになってしまいます。「早寝早起き朝ごはん」をベースに、陽の光を浴びて適度な運動をしましょう。お出かけの際は、新型コロナウイルスの感染予防も気を抜かず行いましょう。外出をせず長時間家の中にいる場合は、定期的に窓を明けて換気をしましょう。では、よいゴールデンウィークを！！