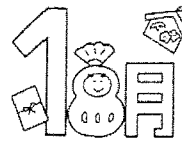
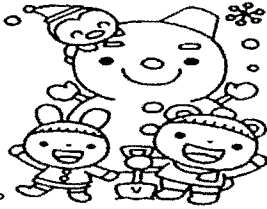


2022年度



きゅうしょくだより

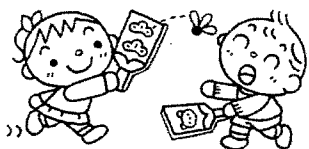
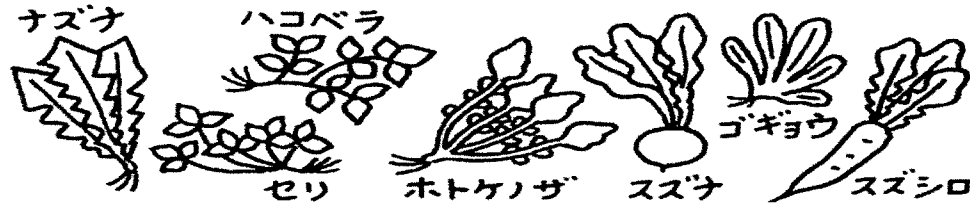


あたらし とし むか ねんまつ つつ きび さむ ふゆほんばん かん
 新しい年を迎えて年末から続く厳しい寒さに冬本番を感じさせられます。
 そんな寒さも吹き飛ばすぐらい元気な子どもたちの声が、隣の公園から
 給食室にも聞こえてきます！

はる ななくさ 春の七草



がつ か た ななくさ えいよう ふく ななくさ
 1月7日に食べる七草がゆは、栄養がたっぷり含まれている七草を
 おかゆに入れて食べることで正月の間に食べ過ぎて疲れた胃を休める
 優しい食べ物です。保育園では6日のおやつに食べます
 また“無病息災”や“一年間元気の過ごせますように”という願いが
 込められています。



しょうがつりょうり お正月料理



りょうり そうに しょうがつりょうり ちいき かてい あじつ
 おせち料理や雑煮などのお正月料理は、地域や家庭によって味付けや
 つか ざいりょう ちが
 使われている材料が違います。
 ほいくえん 1 がつ きゅうしょく いっぱんてき くるまめ こうはく
 保育園の1月の給食では一般的な黒豆やごまめ・紅白なますなどを
 とりい きょうと つく しろ つか そうに みた
 取り入れたり、京都でよく作られている白みそを使った雑煮に見立てた
 しろ しる つく
 白みそ汁を作ります。
 こりあ ちゅうごく しゅんせつ きゅうれき しょうがつ
 コリアでは「ソルラル(설날)」・中国では「春節」といわれる、旧暦の正月
 (1月22日)に、新年を迎えてお祝いします。

ふゆ しゅん 冬が旬のほうれん草をたべよう！！

ふゆ 冬のはうれんそうは鉄分やよう素・ビタミンCが多く含まれています。
 さらに、ねんまく ほご めんえきりよく たか びたみん にく
 さらに、粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンA も含まれているので
 かぜ ひ ふゆ じき た すす
 風邪の引きやすい冬の時期には、たくさん食べることをお勧めします！
 しゅうさん あくせいぶん おお ふく
 シュウ酸などの灰汁成分も多く含まれているので、和え物などに使う
 とき は、さつとゆでてから流水にさらしあく抜きをしてから水気をきって
 びたみん おお びーなっつ あ た めんえきりよく
 ビタミンEが多いすりごまやピーナッツなどで和えて食べると、免疫力
 をさらに高めてくれます

こ にんき れしぴしょうかい 子どもに人気のレシピ紹介

* ふうらすく * 麩ラスク *

《ざいりょう》
 ふ 1袋 (30g) きな粉 50g
 さとう 40g さらだあぶら しょうしょう 少々

- 《つくりかた》
 ① 麩は水でもどさずサラダ油をからめる
 ② フライパンに麩を入れて弱火で炒める
 ③ きな粉とさとうを混ぜ合わせ②と
 麩にからめる

《ポイント》
 * 麩は戻さず乾煎りすることで
 カリッとした食感になります
 * サラダ油の代わりに溶かしバターを
 かけてもおいしいですよ
 * きな粉の代わりにシナモンシュガーや
 ココア・カレー粉などでもおいしいです

* まかろにきな粉 * マカロニきな粉 *

《ざいりょう》
 まかろに 30g きな粉 50g
 さとう 40g

- 《つくりかた》
 ① マカロニはやわらかくするために、
 袋に書いてある時間より
 長めにゆでる
 ② 流水で冷ましてから、水気をきる
 ③ きな粉とさとうを混ぜ合わせ
 マカロニにからめる

《ポイント》
 * マカロニは長めにゆがくことで
 もちっとした食感になります
 * 大人には意外な組み合わせですが、
 子どもには人気のおやつです♡