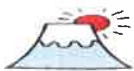




1月 給食だより



石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

新年あけましておめでとうございます。ご家族で充実した年末年始を過ごされたことと思います。本年も子供たちの成長と健康のために、安全で栄養のあるおいしい給食をお届けできるように努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



冬野菜を食べよう

☆大根

消化を促進する酵素が含まれているので、胃腸が弱った時に食べると効果的です。葉にもビタミンやミネラルが含まれているので、捨てずに食べましょう。

☆ねぎ

抗菌作用がある成分が含まれています。体を温めて血行を良くする効果もあるので、風邪の予防などに役立つと言われています。

☆小松菜 ほうれん草

小松菜はカルシウム、ほうれん草は鉄分が多いのが特徴です。共にβカロチン、ビタミンCが豊富で、風邪の予防などに効果があると言われています。



保育園の人気のおやつ

もちもちチーズパン

(材料)	幼児1人分	大人1人分
白玉粉	20g	40g
食塩	0.1g	0.3(ひとつまみ)
パルメザンチーズ	7g	14g
牛乳	25g	50g
油	2g	5g

1. 白玉粉、食塩、パルメザンチーズをすべて混ぜ、油を加える。
2. 牛乳を少しずつ入れ耳たぶの固さ混ぜこねる。
3. 2~3cm ぐらいに丸め、180度のオーブンで



七草がゆ

お正月にたくさん美味しいものを食べておなかが疲れていませんか？七草には栄養がたっぷり含まれています。1月7日に七草がゆを食べると、1年間病気になるらず、元気に過ごせると言われています。

今月の食育予定

- のびのび組さん 15日:野菜の断面図・キャベツレタスちぎり
- わくわく組さん 7日:七草の話・26日:大豆の戻し実演
- ひまわり組さん 7日:七草の話・18日:おにぎり作り
- すずらん組さん 7日:七草の話・21日:ポテトサラダ作り
- ばら組さん 7日:七草の話・12日:すいとん作り
- 以上児さん 20日:おやつの盛り付け