



1月 給食だより

石原かがやきこども園 栄養士 中島 広子

明けましておめでとうございます。

本年も子どもたちの成長と健康のために、安全で栄養満点のおいしい給食作りに励みたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



元気の源 ・ 朝ごはん



1日のスタートに大事な朝ごはん。
なぜ大切かは、①脳を活発に働かせるため ②睡眠によって下がっている体温を上げるため ③朝の排便の習慣をつけるため 1回の食事量が少ない子供には大切な栄養源なのです。



七草かゆ

春の七草といえば、セリ、ゴギョウ、ナズナ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。無病息災を祈って食べる七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌と胃袋を休める効果があります。ビタミンやミネラル、食物繊維もたっぷりです。子供たちにも伝えていきたいものですね



ニュージーランドの家庭料理をひまわり組のサミーくんのお母さんから教えていただきました。ご紹介します☆☆子どもが好きなメニューですね♪♪

～シェパースパイ～

【材料】じゃがいも 4個 合ひき肉 400g 玉ねぎ 1個 にんにく 2片 トマトソース (ケチャップ) 1カップ バター・牛乳・塩・コショウ・コンソメ・チリソース 適量

【作り方】①じゃがいもをゆで牛乳・バターを少々入れてつぶして滑らかなマッシュポテトを作る。

②鍋にひき肉と水を入れポイルしてざるにあける。フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎ・にんにくを炒めポイルしたひき肉を加えさらに炒める。トマトソースを加え塩・コショウ・コンソメ・チリソースで味を調える。

③耐熱容器に②を入れてその上にマッシュポテトをかぶせる。好んでパン粉をちらし、オーブンで焼き色をつけたら出来上がりです。

今月の食育予定

- のびのび組さん... 13日 野菜見せ・紙芝居
- わくわく組さん... 6日 春の七草の話
- 23日 大豆を色々学ぼう
- ひまわり組さん... 6日 春の七草の話
- 24日 豆腐団子作り
- すずらん組さん... 6日 春の七草の話
- 25日 ピザ作り
- ばら組さん... 6日 春の七草の話
- 25日 ピザ作り

