給食だより

2020年 1月6日
四つ木なかよし保育園 栄養士

あけましておめでとうございます。皆様にとって、よりよい年となりますことをお祈り申し上げます。
本年も、子どもたちの好奇心を大切に、一人ひとりに寄り添った食育を考えていきたいと思います。
どうぞ、宜しくお願いいたします。

春の七草

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

お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を七草粥を食べていたわりましょう。
おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

鏡びらき

鏡びらきとは、お正月にお供えした鏡餅を松の内が明けた1月11日に皆で食べて健康をお祈りする行事です。
（地方によって、日にちが異なります。）
雑煮やおしるこ、お好きな調味料で家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

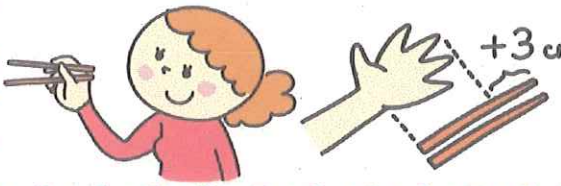
料理の配膳

左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は、和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。
子ども達に伝えたい日本の食文化です。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

❶ 素材…木製か竹製
❷ 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
❸ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ＋3cm



★人気のおやつ★ 簡単！！豆腐ドーナツ

材料：（4人分）

ホットケーキミックス……	100g
じゃがいも……	50g
木綿豆腐……	50g
砂糖……	3g
揚げ油	

お子さんと成形してもいいですね♪♪

作り方：①じゃがいもを蒸して（茹でて）マッシュする。
②材料をすべて混ぜる。
③好きな形に成形し揚げる。（約170℃）