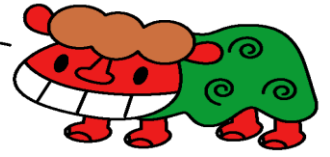




1月 給食だより

令和 2年1月6日発行

社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士



あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。充実した休みを過ごせたことと思います。家族でたくさんのコミュニケーションがとれたでしょうか。もちには、おもちのような粘りのある、精神力を持ったこどもになってほしいという意味もあります。保育園では、お餅を提供できませんがこのようなこどもになってもらいたいと思います。保護者の皆さんから満足してもらえようにより一層努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



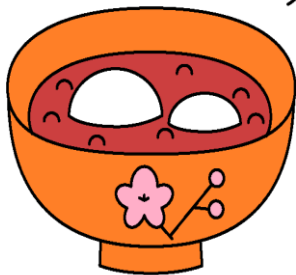
おかげを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかげをいただきます。このおかげには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



1月11日“鏡開き”

飾っておいた鏡もちをおしるこ・ぜんざいなどにして、家族で食べましょう。



さつまいもスティック

〈材料〉大人 2人分

- バター ...小さじ4
- 水 ...200cc
- グラニュー糖 ...大さじ1
- さつまいも ...200g
- 揚げ油 ...適量

〈作り方〉

- ①芋は、揚げる
- ②バター〜グラニュー糖をとろみがつくまで煮詰める
- ③①に②を絡める

※ 出来上がり熱いうちに絡める



「秘密の手紙」を書こう!

ミカンの汁で紙に絵や文字を書くと、「秘密の手紙」が出来上がります。持って帰って、おうちの人といっしょに火であぶり出してみよう。



12月の食育集会「冬野菜」を知ろうをテーマに行いました。

パネルシアターを使って、手遊びをしながらお鍋を作りました。三原色の栄養満点の鍋にご飯をつけると「赤・黄・緑」の色が揃い、元気の出る食事になるというお話をしました。

次回1月は、「食育かるた」を行う予定です。



