



1月 給食だより

令和 3年1月4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。

お正月は、年の初めにあたり年神様を迎えてその年の五穀豊穡、一族の繁栄、家族の健康を祈願するお祝い行事です。お正月中は、おせち料理、お雑煮など、ごちそうが多く、食生活も乱れがちになるので日常生活に戻れるように心がけていきましょう。



さつまいもとリンゴのケーキ

〈材料〉 4個分

- さつまいも (角切り) ...60g
- りんご(角切り) ...60g
- 砂糖 ...小さじ4
- バター(溶かす) ...30g
- 砂糖 ...大さじ2
- 卵 ...1/2個
- ホットケーキ粉 ...90g

〈作り方〉

- ①●を鍋に入れ煮る。
- ②バター・砂糖・卵を混ぜる。
- ③②に粉を加えて混ぜる。
- ④③に①を加えて混ぜ、型に流す。
- ⑤170度のオーブンで20～30分焼く。

※切り分けて皿に盛り、お好みで8分泡立てた生クリーム添えても美味しいです。

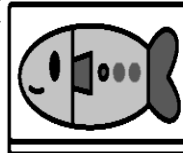
理想の朝食



メニュー・・・ごはんのみそ汁、のりに生卵、納豆など「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足です。卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。



考え方・・・速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維を補えばなお良いです。



12月の食育集会は、「冬野菜」を知ろうというテーマでかぜ組も参加して行いました。

「にんじん だいこん ごぼう」のパネルシアターと「3原色の栄養について」の話をする、初めての体験に少し緊張していましたがよく集中して聞いてくれました。にじ組は、パネルシアター後に質問した3原色の話にも少しずつ自分たちで考えて答えてくれる子どもたちの姿が見られました。つき・ほし組は、集会後の給食を見てその日に聞いた3原色探しをして給食を楽しんで食べてくれました。

