

# 1月給食だより



給食室 栄養士 小畑・高岡

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



## 春の七草を食べてみよう！

七草がゆには、さまざまな説がありますが、お正月にごちそうをたくさん食べて、疲れた胃腸をいたわり、不足している緑黄色野菜を補うという意义があります。

七草がゆに入れる春の七草は、「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」です。

1月5日のおやつで七草おにぎりを提供します。



## 12/6 たけのこ組 キャベツちぎり



生のキャベツに興味津々で積極的に触れていました。小さくちぎったり、大きな葉をはがしたり、芯に触れたり、楽しそうにお手伝いをしてくれました！



## 12/13 ひかり組 おこのみ焼き作り



「今日のお好み焼きはそばは入ってないの？」  
「この前のお好み焼きは広島風で今日作るのは関西風だよ。」  
「いろんなお好み焼きがあるんだね！」

## メニュー紹介 鶏肉の唐揚げ



《材料》こども1人分

鶏もも肉	60g
塩	0.15g
料理酒	2g
醤油	1g
おろし生姜	0.2g
おろしニンニク	0.05g
小麦粉	3g
片栗粉	3g
揚げ油	適宜

《作り方》

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② ボウルに①の鶏肉と調味料を入れて下味をつけます。
- ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜ、下味をつけた鶏肉につけていきます。
- ④ 170℃の油に③を入れて揚げていきます。
- ⑤ 中まで火が通ったら出来上がりです。

1月26日に給食で提供します。

## 11/28 たけのこ組 りんごの皮むき



りんごの皮をかじってみたり、においをかいでいました。むきたてのりんごを美味しく食べました♪

## 12/20 どんぐり組 りんごの皮むき



りんごの皮をむく作業をじっと見ていました。むいた皮をおそろおそろ持ってみたり、口にいらしてみたり、興味を示していました♪

