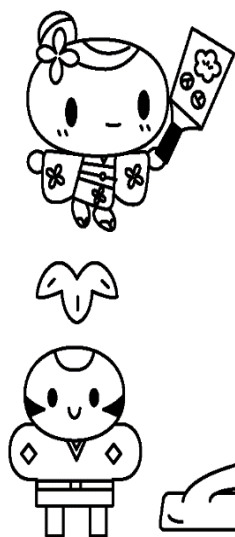


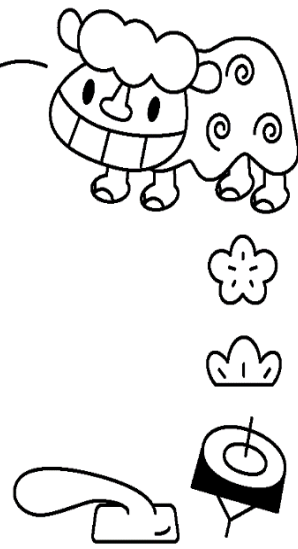
# 1月給食だより



給食室 栄養士 山賀



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。



12月はクッキングや、旬の野菜に触れる機会がたくさんありました。白菜やかぶなど大きな野菜は普段見る機会が少ないせいか、少し緊張した様子でしたが楽しんでくれたようです。野菜の型抜きは、「できたよ！見て見て！」と嬉しそうな表情を見せてくれました。包丁練習は、里芋がヌルヌルして難しかったようですが、みんな真剣に頑張ってくれました。ケーキ作りは、「美味しそう！早く食べたい！」と待ちきれない様子でした。



## 1月の目標

2024年1月4日発行

食事で免疫力・体力UP！

冬は様々な感染症が流行する季節です。まずは身体を温める料理で体温をあげましょう。

**免疫力UP** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力UP** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



今月のレシピ  
いちごケーキ



クリスマスは終わってしまいましたが大好評だったので是非作ってみてください♪

<材料>子ども1人分

薄力粉 20g  
ベーキングパウダー 0.8g  
きび砂糖 5.3g  
水 8g  
サラダ油 4g  
豆乳ホイップ 15g

<作り方>

- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ②①にきび砂糖、水、サラダ油を入れ混ぜる。
- ③②をカップやケーキの型に流し、予熱しておいた170℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ④豆乳ホイップを泡立てしておく。
- ⑤生地が焼けたら粗熱を取る。ホイップ、

### ★1月のお知らせ

5日 七草スパゲティづくり (ひかり)

16日 包丁練習 (ひかり)

10日 クッキーづくり (りす組)

19日 包丁練習 (そら)