



平成 29 年

きゅうしょくだより



千代保育園

新年を迎え、皆様の益々のご健勝をお祈り申し上げます。今年も宜しくお願い致します。
まだまだ厳しい寒さと乾燥が続きますが、風邪に負けないように給食では美味しく栄養たっぷりのお食事を提供していきます。もりもり食べてよく寝て沢山遊んで風邪知らずに過ごしたいですね。

今月の給食 ここに注目 〇〇

その1 お正月料理入れました

子ども達にも食べやすい栗きんとん、たたきごぼう、筑前煮、なます、田づくり、七草がゆ、お汁粉、お雑煮を 選びました。なぜこの料理を食べる習慣があるのか子どもたちにお話ししながら提供したいと思っています。

その2 ビタミンA 意識しました

ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にしてくれる作用があり、ウイルスの体内への侵入を防いでくれます。風邪に負けないための栄養素です。そしてビタミンAは目の健康に不可欠でレバーやウナギに多く含まれています。今月の給食の中ではほうれん草、小松菜、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、いんげん、卵、チーズにビタミンAが多く含まれています。

まもなく手作り味噌が完成です！



昨年の6月にらいおん組さんが仕込んだ味噌を起こす時がやってきました。現在眠っている場所をご存じですか？ 給食見本ガラスケースの下に眠っています。どのような味に仕上がっているのかワクワクドキドキです。2月から給食の味噌汁に使う予定です。子ども達から味の感想を聞くのが今から楽しみです。

ちょっと覗いてみました

美味しい時短メニュー



今月は『かぼちゃスープ』です。簡単なので朝食に如何でしょうか。ビタミンAもたっぷりです。

*簡単かぼちゃスープ作り方(約4人分)

- ①玉ねぎ(小1個)をスライスし、鍋に投入。水を1カップ(200cc)位入れ火にかける。
- ②冷凍かぼちゃ(一袋)を足し、玉ねぎと共に柔らかくなるまで煮る。
- ③牛乳(または豆乳)を2カップ(400cc)位足し、温める。塩で味を整える。

ポイント

- ・牛乳(又は豆乳)を入れた後は分離するので煮立たせないで下さい。
- ・かぼちゃは途中ヘラでつぶすと食べやすいです。
- ・味付けは塩の他に隠し味で味噌を小さじ1程入れると味が引き締まります。

