



食育だより

2022年1月



あけましておめでとうございます！今年も心をこめて給食を作っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします♡寒さも一段と厳しくなりますがご飯をいっぱい食べて風邪を引かない身体作りをしていきましょう！

意外と簡単！メニュー【チーズはんぺんフライ】

材料 子ども1人分 作り方

- | | |
|-----------|-------------------------|
| はんぺん 1/2枚 | ①はんぺんを半分に切り、厚みに切り込みを入れる |
| チーズ 12g | ②切り込みにチーズを挟む |
| てんぷら粉 10g | ③油でカラッとあげて完成！ |
| パン粉 10g | |
| 油 5g | |



チーズはプロセスやスライス等
どれでも美味しいです！

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ 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

12月の食育

12月はトナカイの歌を歌って絵本を見た後、ケーキのデコレーションしました！クリームが乗ったケーキに果物や、カラースプレーを自分の好きなように飾り付けてみんなで美味しくいただきました☆みんなのお家にはサンタさん来たかな？



餅の食べ方に注意!!

喉に詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意して食べましょう。

★子どもに与えるときの注意点
小さめにちぎる、きな粉などをまぶして食べやすくする、切り込みを入れて焼く、口に入れすぎない、食べているときに目を離さないなどで。



鏡開き

正月の間にお供えした鏡餅をおろし、おしるこやぜんざいに入れて食べることを言います。神様へのお供えのものを食べることで、一年を幸せに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになった説があります。

