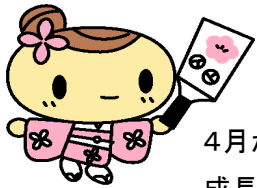


給食だより

長野こども学園

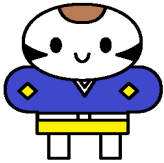
2022、1、4

1月号



明けましておめでとうございます。

4月から9ヶ月がたちますが、行事が終わるたびにあっという間で、子どもの成長も早いです。食に関しては、苦手なものでも周囲の子どもや先生に励まされたりしながら少しずつ食べられるものが増えています。ご家庭で献立表を見てくださるようで「明日のご飯は〇〇やろ～、おやつも知ってるよ～！」など言ってくれると、嬉しい気持ちになります。今年も、モリモリとたくさん食べてくださいね。



♪1月の献立予定♪

7日・・・七草がゆをします。

13日・・・鏡開きとしておやつは、白玉だんご入りおしるこをします。苦手な子どももいますが、少しでも食べてみましょう。

14日・・・誕生会です。ヘルシーなヘレ肉のとんかつ、見た目も鮮やかなブロッコリーと卵の入ったミモザサラダです。おやつはパウンドケーキをします♪

1月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	574kcal	14～20g	15～30g	1.6g 未満	259mg
	平均値	565kcal	18.5g	21.1g	1.9g	236mg



「秘密の手紙」を書こう！

ミカンの汁で紙に絵や文字を書くと、「秘密の手紙」が出来上がります。持って帰って、おうちの人といっしょに火であぶり出してみましょう。



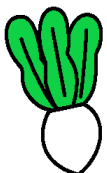
ダイコンからタクアン

日本の伝統食品として、漬物があります。ダイコンならタクアン、そのほかナス、キュウリ、ハクサイなど、野菜をぬかに漬けるところを見せるのも良いでしょう。また、ごはんのみそ汁・漬物は、とてもバランスの良い食べ合わせです。



おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



～蒸しパン(牛乳、卵不使用)(10個分)～

小麦粉 200g ベーキングパウダー 6g 上白糖 70g 水 180cc サラダ油 40cc

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを袋に入れて一緒にポンポンする。もしくは粉ふるいにかける
- ② ①に上白糖を入れて混ぜる。そこへ水、サラダ油を入れてよく混ぜる。
- ③ アルミホイルに生地を入れ、蒸気の上上がった蒸し器で10分から15分蒸して出来上がり。

* 卵と牛乳を使わないので体にも優しく、素朴な味に仕上がります。

* 他におすすめなトッピング・・・レーズン、チーズ、すりおろした人参、茹でたほうれん草やかぼちゃ、
生地にきな粉を混ぜたり、砂糖を黒糖に変えたりとアレンジ出来ますよ!



～変わり春巻き(10本分)～焼豚とシソ、チーズの風味が美味しいです♪

春巻きの皮 10枚 青しそ 10枚 ピザチーズ 適量 焼き豚スライス 適量 揚げ油

- ① 皮に青しそ、焼き豚のスライス、ピザチーズを適量のせ、包む(水溶き小麦粉をつけてはる)
- ② 180度の揚げ油できつね色になるまで揚げる

食育の取り組み

お味噌汁の試食をしました。ポケットワンという名前の商品でしたが、ポケットにもすっぽりとおさまるくらいコンパクトです。緊急時にはお水でも作れるよ、という紹介もしました。



非常食の試食

インスタント味噌汁が入った紙容器がそのまま器になります。緊急時は助かりますね。



冬至メニュー

かぼちゃ煮とゆずの風味が効いた幽庵焼きです。

クリスマス会

グループ毎にパーティメニューを楽しみました。とても喜んでくれました♪



メニュー・・・
2色のパン、711-ミト0-7、
リースサラダ、ポテト、コンスゲ、
クリスマスデザートです。

サイダーにラムネを入れて
噴水フルーツポンチに大盛り上がり⇒

