

# 1月の給食だよ

平成26年度 1月 ながさわ保育園  
管理栄養士 中尾 美穂子

新しい年になりました。バランスの良い食事を心がけ、健康な1年が過ごせるようにしたいですね。

「毎日朝ごはんを食べる」「よく噛んで食事をする」「食事のマナーを身につける」など、今年も目標を決めてよりよい食生活を目指したいと考えています。

## 給食目標：バランス良く食べて冬を元気に乗り切ろう

朝ごはんを食べましょう！

いつものメニューに簡単に食べられる1品を加えるだけで、バランスアップにつながります。

### 1 朝ごはん抜きの人

朝ごはんは1日の大切なはじまりです。牛乳・果物・パンなどとりやすいものから少しずつ充実させましょう。

### 2 ご飯とみそ汁だけの人

ご飯との相性のいい納豆や生卵・干物を加えるだけで栄養バランスがアップします。

### 3 パンと目玉焼きだけの人

簡単なサラダや季節の果物を加えることをおすすめします。



## おもちつき（12月6日）

保育園では、臼と杵を使っておもちをします。

杵でおもちをつく音が迫力満点で、子どもたちはもち米がどんどん1つの大きなおもちになる様子を興味津々に見ていました。

きな粉・あんこ・菜もちと種類も豊富でお腹いっぱい食べました。

### 菜もち レシピ

冬野菜をたっぷり使用しています。

材料	分量（3歳以上児4人分）
もち米	70g
鶏肉（小）	80g
かまぼこ	30g
白菜	90g
ほうれん草	100g
小松菜	70g
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	大さじ1弱
花がっお	4g
炒め油	少々



### 作り方

- ① 白菜・ほうれん草・小松菜は湯通しをし、水にさらし食べやすい大きさに切り、絞る。
- ② かまぼこはお好みの大きさに切る。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、鶏肉を炒める。
- ④ ①②を加えて炒め、砂糖としょうゆで味をつける。
- ⑤ 花がっおを入れて混ぜる。
- ⑥ ついたおもちにからませる。

菜もちが大好  
評でした  
ご家庭でも  
是非試して  
みてください