

# 1月の給食だより

平成27年1月 ながさわ保育園

栄養士 山中 作紀



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。

新しい年になりました。まだまだ寒い日も続きますが、好き嫌いせずバランス良い食事をして今年1年元気にすごしましょう。



## 給食目標：朝ごはんをきちんと食べましょう

### 朝食の役割

朝食には、おなかが空いたのを満足させるだけではなく、夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しくする役割があります。

### おいしい朝食を食べるために

★ 夜遅くまで間食しないようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝食を食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせましょう。

### おもちつき（12月12日）

臼と杵を使っておもちつきをしました！おもちを初めて食べるというお友だちもいましたが、先生に小さく切ってもらいよく噛んで上手に食べていました。きな粉・あんこ・菜もちと3種類あり、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
花かつお	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 花かつおを入れて混ぜる。
- ⑥ ついたおもちにからませる。