

新年あけましておめでとうございます。お正月はゆったり、楽しく過ごせましたか？寒さも厳しい季節になりました。子どもたちが元気に過ごせるよう栄養満点の給食を作っていきます。今年も元気に過ごしましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

おもいきり給食

〈春雨の炒め物〉

(材料) (対象年齢 3歳児以上)

- ・春雨 4g
- ・人参 10g
- ・もやし 10g
- ・ピーマン 5g
- ・ごま油 0.5g
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 1.25g
- ・鶏ガラ 0.39g
- ・食塩 0.04g

(作り方)

1. 春雨は、製品の説明に従い戻す。
2. 1に人参、もやし、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にごま油を熱し、2を炒め、砂糖、しょうゆ、鶏ガラ、食塩で調味する。



旬の食材



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなかでも食物繊維やビタミン・ミネラルが特に多く含まれます。中でもビタミンCが豊富で、100gあたりの量だとレモンより多くのビタミンCが含まれています。



かぶ

ビタミンCが豊富に含まれており、葉は根の約4倍もの量に相当します。消化に良く、胃腸にも優しいため、年末年始で食べ疲れた胃をいたわってくれます。



いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、6粒程度食べると1日に必要なビタミンCを補うことができますと言われています。粒がくっきりとしていてヘタの緑色が鮮やかなものが新鮮ないちごです。



焼き芋クッキング



今日は、焼き芋クッキング!!フライ返しを使うのにも慣れており、さつまいもをひっくり返し、バターを乗せ、バターが溶ける様子や香りに食欲が増しました。あまりにもおいしかったのかおかわりをする子どもがたくさんいました。自分達で育てたさつまいもを収穫した喜びとクッキングをするという楽しさを味わうことができ、子どもたちの笑顔があふれる一日となりました。



和食やだしについて



だしに使う昆布、かつお節、煮干しを実際に触ったり、匂いを嗅いだり、食べたりしてもらいました。今年はだし汁とだし入り味噌汁の飲み比べをしました。だし汁は、好みが分かれましたが、味噌汁は、「いつもの給食のお味噌汁だ。」と嬉しそうに飲んでくれました。和食にはだし汁がかかせないことが伝わり、楽しい時間となりました。