



給食だより



2023年1月5日発行
ゆらりん白金保育園
高橋香おり

☀️ Happy New Year !!! ☁️

今年度もあと3ヶ月となりました。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

「冬」という季節を感じながら、日々遊びを楽しんでいる子どもたち。

乾燥している季節なので、体調管理などに気を配りながら元気に過ごしていきましょう！



人日の節句

1月7日の七草粥を食べる日のことを、人日の節句と言います。七草粥の風習は中国から伝わってきたもので、邪気を払って1年間の無病息災を願うため、七草粥を食べると言われています。給食では6日に提供しますが、是非ご家庭でも試してみてくださいね♪



せり、なすな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すすな、すすしろ



12月の食育♪♪

さくらんぼ組、ぶどう組、りんご組、すいか組でしいたけ栽培をしました。大きくなったしいたけを上手に収穫した子どもたち。収穫したしいたけは給食で提供し、「おいしいね」と言いながら喜んで食べていました。

りんご組、すいか組は小松菜栽培にも挑戦！お当番さんが水やりをし、毎日成長を観察。収穫した小松菜も給食で提供し、みんなでおいしくいただきました♪



冬の大根は甘みが強い☆☆

大根は一年中食べることができますが、冬が旬と言われています。特に12月～2月は甘みと水分がしっかりある大根で、実も引き締まっています。繊維が柔らかいため、味が染み込みやすいだけでなく、煮崩れもしにくいので、おでんや煮込み料理向きなのが冬の大根の特徴です。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に。葉に近い部分は辛味が少ないので、サラダなどの生食に最適です。中央部分は、おでんやふろふき大根などの煮物に向いています。

大根の見極め方は、ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重いもの。根元が黒ずんでいたり、ヒビが入っていないものを選びましょう。葉は、色が鮮やかで、みずみずしいものを選んでください。保存する際は、葉から水分が蒸発してしまうので、必ず根と葉を切り離します。根は新聞紙やラップに包み、野菜室に立てて保存。葉はすぐに食べるか、下茹でして冷蔵か冷凍保存すると良いです。



12月の人気メニュー♪ポークビーンズ

材料(幼児1人分)

大豆水煮	20g	コンソメ	0.3g
豚肩肉	40g	ケチャップ	2g
たまねぎ	10g	塩	0.2g
にんじん	10g	砂糖	0.5g
ホールトマト	10g		
油	1g		

作り方

- ①たまねぎとにんじんは1cm程度の角切りにする。
- ②たまねぎを油で炒め、色が透き通ってきたら、にんじん、豚肉を入れてさらに炒める。
- ③ホールトマトを入れて煮込む。
※水分が足りなければ、水を適量入れてください。
- ④野菜に火が通ったら、大豆を入れて軽く煮る。
- ⑤コンソメ、ケチャップ、塩、砂糖で味を調えて完成。

