



ゆらりん給食だより

2021年度 1月4日
ゆらりん豊四保育園
調理師 前田

新年、明けましておめでとうございます。

おだやかな初春を迎えられました。

園内には、子どもたちの元気いっぱいの声が響いています。

寒さも本番となり感染症がはやりやすくなってきます。

手洗いやうがいをしっかりして、

食事を美味しく食べて、元気な身体を作っていきましょう。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

本来は、朝ご飯に七草がゆを食べるもの。

七草がゆに入れる春の七草とは、

「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないと言って出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせ過ぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

～旬の食材～

カリフラワー・かぼちゃ・ごぼう水菜・セロリ・小松菜・れんこん・大根・ほうれん草・にんじん
みかん・いよかん

作ってみませんか？

12月の人気メニュー「かぼちゃあんこパイ」

【作り方】

【材料】～5人分～

こしあん	75g
溶かしバター	5g
かぼちゃ	75g
餃子の皮	15枚
揚げ油	適宜

- ① こしあんに溶かしバターを混ぜ込む。
- ② かぼちゃは1cmくらいに切ってやや硬めに(5～6分ほど)茹で水気をきっておく。(後ほど揚げるので、その時柔らかくなります。)
- ③ 餃子の皮に①、②を5gくらいずつのせる。縁に指で水を付け、半分に折ってしっかりと閉じる。
- ④ 170℃くらいの揚げ油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ できあがり！揚げたてはととても熱いので注意してください。