



給食だより

乾燥していて風邪やノロウイルス食中毒も起きやすい時期です。冬でも石鹸を使って手洗いうがい、こまめな水分補給を心がけましょう。1月は松風焼き、たたきごぼう、煮しめ、なます、黒豆などのお正月料理、七草粥やぜんざい（鏡開き）などの行事食や、12月に干した干し柿を食べました。すみれ、チューリップ、なのはなで味噌づくりをして、去年作ったみそでみそ汁を作りました。

*2月の予定

3日 節分 立春の前日に行われる行事で、豆は魔を減ずるとして食べたり撒かれるようになったと言われています。柊鰯もつくり、いわしの身は幼児クラスで食べます。
献立：ゆかりごはん、おにバーグ、ブロッコリーのりあえ、節分汁／おにまんじゅう



【3色栄養】

幼児クラスで栄養についてのお話をしました。黄色は（ごはん、パン、いも類など）は走ったり遊んだりするためのげんきのもとになる、赤（肉や魚、牛乳など）は筋肉や体のもとになる、緑（野菜や果物）はお肌や髪をきれいにしたり風邪から守ってくれるげんキッズというキャラクターがお腹の中で働いてくれているから、3色全部食べると元気に過ごせるよという話をしました。

さくらさんはどの食材が何色か色分けをしたり、そら、やまで3色のそれぞれから選んで取ってみようというバイキング給食・おやつを取り組みをしました。さくらさんは「ごはん食べないと元気でないよ」と他の子に伝えたり、なのはな、チューリップさんも3色栄養の表を見て、「朝ごはんパン食べてきた！」「ほうれんそうたべれるよ！いちごたべた！お肉も！」と少し3色を意識しながら家で食べたものを話す姿がありました。好き嫌いはあるので絶対食べないとダメ！ということではありませんが、知ることでの一つのきっかけになればいいなと思います。お家でもお話してみてくださいね。



バイキング

保育園献立 チャーハン

お肉多めで主菜も兼ねているので、具たくさんでもりもり食べてください！お好みで卵やしらすなど入れるとより栄養アップします。

分量（家族4人分）

豚ひき肉 200g（保育園では豚鶏3：1です。）

米 2合（ご飯だと700gくらい）

玉ねぎ 150g（半分）

人参 60g（半分）

長ねぎ 15g（1/4本）

にら 15g（3～4本）

・塩 小さじ半分くらい～

・醤油 15g（大1）くらい～

作り方

- ① 米は炊いておく。野菜はすべてみじん切りにしておく。
- ② フライパンでひき肉をいためて塩で下味をつける。（油が多い場合はここでペーパーで肉の油を取る）
- ③ 人参、玉ねぎ、長ねぎを柔らかくなるまで中火でいためる。
- ④ 醤油、にらを入れてさらにいため、味見をして適宜醤油を足す。（ご飯と混ぜるので濃いめにしておく。）
- ⑤ あたたかいご飯に混ぜ込み完成！（保育園では炒めませんが、家庭では軽く炒め合わせても。ちょっとムラがあるぐらいがおいしい）