

あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。年が明け寒さが一段と厳しくなり空気が乾燥し風邪等の感染症に注意しなければいけない季節ですね。感染防止には、うがい・手洗い・マスク着用等の予防策も必要ですが、ウイルスに対して個人の免疫力を高めることも大切です。日頃からしっかり食事を取り体力づくりを心がけ病気に負けない体で冬を乗り切りましょう!!

〇行事食〇



お正月はごちそうを食べて胃が少々疲れ気味。7日にはビタミン豊富な七草粥をいただきましょう。最近ではスーパーなどでも七草がセットで売られているので手軽に楽しめるようになりました。お子さんと一緒に「名前あてクイズ」をするのもいいですね。

☆1月のクッキング ☆

1月のメニューは、豚汁です。1月からは、ちゅうりっぷ組さんもクッキングに参加します!! スモック・三角巾・マスク忘れずに持ってきてくださいね。爪のチェックもお願いします。前日畑に大根、白菜、人参を収穫しに行きます。当日は、野菜を洗ったり切ったり職員と一緒にいきます。包丁を持つのが初めてなお子さんもありますので、怪我に気を付け楽しみながら行いたいと思います。作った豚汁はお昼に美味しく頂く予定です。豚汁の味はお子さんに聞いてみてくださいね!!



☆ビタミン・ミネラル豊富なスープ☆

とろみがあり冷めにくく体が温まります!!

- かぶ・・・1個
- かぶの葉・・・1枚
- さつま揚げ・・・2枚
- おろししょうが・・・小1
- 白いりごま・・・小1
- 卵・・・1個
- 片栗粉、水・・・適量

- 水・・・4カップ
- だしこんぶ(2×3)・・・1枚
- しょうゆ・・・小2
- みりん・・・小2
- めんつゆ(2倍濃縮)・・・小2

- ①かぶは、いちょう切り。さつま揚げは、短冊切り。かぶの葉は茹でて2センチ位に切ります。
- ②鍋にだしこんぶを入れ煮立て、かぶ、さつま揚げ、おろししょうが、ゴマを加えて煮る。火が通ったらAをいれる。
- ③水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら卵を流しいれて完成です。

・・・11月の献立より・・・

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
0～2歳児	412	16.5	12.9	61.5	2.0
3～5歳児	479	19.4	15.2	70.7	2.4