



1月号

ひかり保育園

あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願ひ致します。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!!

### ○行事食○



### 七草粥

### ☆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!!  
スマック・三角巾・マスクを忘れずに持ってきてください。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行います。包丁を持つのが初めてなお子さんもいますので、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!!



#### <おすすめレシピ> ビタミン・ミネラルたっぷり野菜スープ

・玉ねぎ	15 g
・人参	10 g
・じゃが芋	20 g
・キャベツ	15 g
・小松菜	10 g
・コーン	5 g
・豆腐	15 g
・和風だし汁	120 ml
・醤油	0.5 g
・食塩	0.1 g

#### <作り方>

- ①玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツは小さめの角切りに切る。
  - ②鍋に、和風だし汁、人参、じゃが芋を入れて火にかける。
  - ③沸騰したら、玉ねぎ、キャベツ、コーンを入れ、やわらかくなるまで煮る。
  - ④ざく切りにした小松菜、サイコロ状に切った豆腐を入れて、さらに沸騰させる。
  - ⑥醤油、食塩で味付けしたら出来上がり。
- ※じゃが芋のビタミンCや小松菜の鉄分・カルシウム、豆腐のたんぱく質・カルシウムなどが入った体に優しいスープです♪

#### ～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	434	18.5	13.9	64.0	1.3
3～5歳児	541	24.0	18.2	77.1	1.6