

食育だより

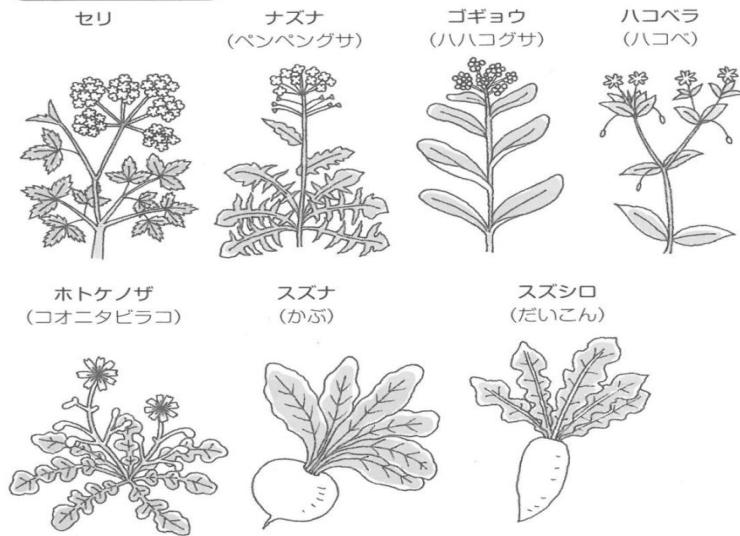
H31.1
いちじまこども園
 調理室 安達 由紀
 堀 亜紀
 吉住 亜由美
 細見 艶子

新年あけましておめでとうございます！
 今年度も愛情たっぷり♡安心安全の給食作りに努めます。よろしくお願いたします。

春の七草

七草を食べる意味は、お正月にご馳走をたくさん食べて疲れたお腹を休めるという意味があります。またビタミンA、B、Cやカルシウムも豊富に含まれており、風邪予防にもバッチリです。毎年給食でも提供しています。春の七草を、お子さんと一緒にぜひ覚えてください。

七草の種類



作ってみませんか？

＊ ＊ イカと里芋の煮物(4人分) ＊ ＊

材料

里芋……………200g	イカ……………80g
人参……………60g	大根……………80g
ネギ……………20g	厚揚げ…………80g
しょうゆ…………大さじ3	砂糖……………大さじ2
みりん…………大さじ1/2	だし汁……………1カップ

作り方

- ①里芋は食べやすい大きさに切っておく。イカは細切りに、人参・厚揚げは短冊切り、ネギは小口切りにしておく。大根はすりおろす。
- ②鍋にだし汁を煮たて里芋・人参・厚揚げを加え、柔らかくなったら、イカと調味料を加えさらに煮る。
- ③最後にネギと大根を加え、ひと煮たちさせたら出来上がり！

※子どもにも食べやすいメニューです。

収穫祭をしたよ！

こども園の畑で育った冬野菜を使って収穫祭を行いました。まつぼっくり組を中心に、各クラスで協力して収穫したり切ったりしました。旬の野菜を使ってみんなで作った豚汁はいつもより美味しく感じた様でした！



白菜をちぎったよ！
シャリシャリ音ができるね！



いいにおいやなあ！
早く食べたいな～



みんなで作った給食
おいしいな！！

1月のオススメ食育絵本

おもちが食べたくなるお正月にぴったりの絵本です。



対象年齢 4歳～
作・絵：さとうわきこ



対象年齢 1歳～
作：石津ちひろ
絵：村上康成