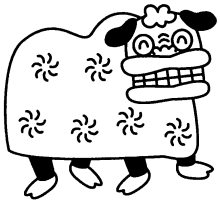
給食だより

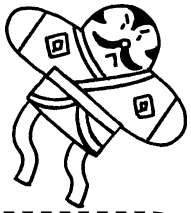
あけぼの保育園
２０１９年度　１月

あけましておめでとうございます



新しい年を迎えご家族で楽しく過ごされたとおもいます。

小寒・大寒とますます寒さが厳しくなり冬本番を迎えます。今年もよく食べ、よくからだを動かし、夜はしっかりと寝て健やかな心とからだですくすく成長していってほしいと思います。



風邪をひかない食事

４つの栄養素をバランス良く食べましょう。

1　たんぱく質をとる。・・・血や肉をつくり、脂肪をもえやすくしてからだを温めます。

2　脂肪をとる。・・・・・・油は少しでもカロリーをたくさん出すので、からだが温まります。

3　ビタミンＣをとる。・・・寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

4　ビタミンＡをとる。・・・のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。

冬の定番、鍋料理は野菜もたんぱく質もたくさん食べられるのでお勧めです。

あけぼのクッキング～インドサモサ～　（1/16・30 のおやつ）

材料（20 個）

餃子の皮	１袋
じゃがいも	中２個
玉ねぎ	中 1/2 個
豚引き	１８０ｇ
カレー粉	小さじ１弱
揚げ油	適量

作り方

①　じゃがいもは皮をむいて茹でる。玉ねぎはみじん切りにする。

②　フライパンに油を少しひき、豚ひき肉と玉ねぎを炒めカレー粉を入れさらに炒める。

③　茹で上がったじゃがいもは潰して、炒めた②を混ぜ合わせる。

④　餃子の皮に③の具をのせて半円になるように包む。

⑤　１８０℃の油で揚げて出来上がり。

＊　餃子の皮は油で揚げたときに口が開かないようにしっかりと包みましょう。

七草粥（1/7）

年末年始はご馳走がたくさん！胃の調子を整えたり、厄除けのために『七草粥』（せり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）を食べます。昔は、七種の穀物でつくられ「七種粥」と呼ばれたといわれます（米・アワ・キビ・ひえ・ミノ・ゴマ・小豆）七草全部ではなくカブや大根など身近なものを利用すると便利です。給食ではおやつに七草粥を食べる予定です。

１月８日（水）は
餅つきです。お手伝い募集中です。温かい豚汁も用意しています。