



1月 給食だより

令和5年1月4日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムも少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。



おせち料理について



一年の始まりであるお正月はしあわせや豊作をもたらす『歳神様』を家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し大切に祝われてきました。



様々な願いや意味が込められた料理を食べながら、家族の一年のしあわせを願いましょう。



きんとんパイ

【材料】

- ◎さつまいも…70g
- ◎りんご…20g
- ◎砂糖…小さじ1
- ◎レモン汁…小さじ1/2
- ◎ぎょうざの皮…10枚
- ◎油…適量



【作り方】

- ①りんごは0.8mm角切りにして、砂糖をまぶし放置する。
- ②さつまいもは適当な大きさに切り茹でて、マッシャーで潰しておく。
- ③①のりんごを火にかけて煮る。仕上げにレモン汁を加える。
- ④②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤④をぎょうざの皮で包んで、端をしっかりとめる。
- ⑥油をあたためて、⑤がカリッとなるまで揚げる。

食育活動

11月に“ピザ”の製作を行っていたちゅーりっぷ組さん。ぎょうざの皮で『ピザ作り』の食育活動を行いました。12月の月末にはひまわり組で『年越しうどん作り』を行いました。どちらも初めての取り組みでした。自分で作ったことに達成感に溢れ、食べてみようとする意欲が高まっていました。今後も様々な食育活動を取り入れていきたいと思っています。



ピザ作り



年越しうどん作り



★ 食育集会 ★

12月食育集会【冬至について知ろう】

冬至とは1年で最も日が短く、夜が長い日です。12月の食育活動では、冬至の日の過ごし方について話しました。「ん」の付く食べ物を食べると運がつくこと、かぼちゃは“なんきん”と呼ばれていることを知りました。風邪を引かないようにゆず湯に入り、体をあたためます。集会の最後には“ゆず”の香りを楽しみました。給食の時間には「ん」の付く食べ物を探す姿が見られました。

