



給食だより

あけましておめでとうございます。

ご家庭では、どのような新年をお迎えになられたでしょうか。

生活のリズムが崩れやすい時期なので、規則正しい生活を心掛けて元気にすごしましょう。

給食の様子紹介！～さくらんぼ組～

さくらんぼ組のリクエストメニューの日の写真です。春に比べると苦手なものも一口は食べてみる姿が見られるようになりました。リクエストメニューの日は特によく食べる様子が見られ、嬉しく思いました。

最近、スプーンやフォークを正しく持ったり、給食やおやつでの配膳や下膳をしたりする練習中です。

1月20日はたんぼぼ組リクエストメニューです。たんぼぼ組のみんなが好きなものがつまった給食とおやつです。楽しみですね♪

たんぼぼ組リクエストメニュー

給食：丸パン、鶏の唐揚げ、もやしの納豆和え
スープ（かぼちゃ・とうふ）、いちご
おやつ：ブルーベリーヨーグルト

1月の献立紹介

たこ焼き風ポテト

★材料（4人分）

じゃがいも 3個 ねぎ 1/2本
米粉 大さじ2 油 小さじ1
あおのり 適量 中濃ソース 適量

★作り方

- ①じゃがいもをゆでてつぶす。
- ②ねぎをみじん切りにする。
- ③①、②、米粉、油を混ぜ合わせ団子状に丸める。
- ④③をオーブントースターで焼き、焼き目をつける。
- ⑤あおのり、中濃ソースをトッピングする。

たこは入っていませんが、たこ焼きのような見た目と味で、園では大人気のおやつです。
是非、作ってみてください♪



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q れんこんの穴は何を通すために空いている？

- ①水 ②熱 ③空気

A 正解は③。れんこんは泥の中で育つので、穴は生長に必要な空気を葉から送り込むためのパイプの役目をしています。真ん中に1個、その周囲に8~9個あるのが一般的です。



旬の食材

みかん

一般にみかんと呼ばれるのは温州（うんしゅう）みかんのことで、関東より南の温暖な地域で栽培されています。1月以降に収穫されるものは「普通温州」というタイプです。冷蔵庫に入れると低温障害により傷みやすくなるので、風通しのよい冷暗所で保存しましょう。