



# 1月給食だより



新年、あけましておめでとうございます。お正月はご家族でゆっくりと過ごすことができましたでしょうか。  
園では今年も子どもたちの健康と成長を考え、栄養バランスの良い食事を提供してまいります。  
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

社会福祉法人  
尚徳福祉会  
保育園神田ベアーズ  
令和2年度 1月  
栄養士

## 朝食を食べよう

のんびり過ごした年末年始。休みも終わり通常の生活に戻れていますか？  
まだまだ寒い日が続く、布団から出るのがつらい朝はバタバタと忙しく朝食を抜いてしまいがちです。  
朝食を食べないと、脳と身体に栄養が行き届かずイライラしやすかったり疲れやすくなってしまいます。  
朝食は昼食までの活動を支えるエネルギーの供給源です。一日の最初の食事の朝食は簡単なものでも食べるようにしましょう。

### ～朝食スピードアップのポイント～

- ①下ごしらえで手間いらず  
夕食の準備の際に次の日の朝食の材料も準備。夕食の残り物でももちろんOK
- ②そのまま食べれるものを朝食に  
チーズやヨーグルト、果物などはそのまま食べて時間も手間もいりません。
- ③朝ごはんをパターン化に  
毎朝決まった朝ごはんにしてしまえばとってもラクチンです。  
ごはんとパンのパターンを作り、時々一品新しいメニューに変えていけば飽きませんね。



## 🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

### ～切り干し大根のカレー煮～ (12月3日・17日昼食)

子どもたちの大好きなカレー味です

材料〈こども4人前〉

- |                |           |
|----------------|-----------|
| ・切り干し大根：30g    | ・豚ひき肉；60g |
| ・人参（拍子木切り）：30g | ・油：4g     |
| ・さやいんげん（斜め1cm） | ・三温糖：5g   |
| ・しょうゆ：8g       | ・みりん：3g   |
| ・酒：4g          | ・だし：40g   |
| ・カレー粉：少量       |           |

- ①切り干し大根は水で戻し1cmくらいの長さにカット。  
さやいんげんは別で下茹でをしておく。
- ②豚ひき肉を油と酒でいためる。  
火が通ったら人参・切り干し大根を加える。
- ③全体に油が回ったらだしを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④カレー粉以外の調味料を加え、落し蓋をし時々混ぜながら弱めの中火で15分ほど煮る。
- ⑤味が染みてきたら下茹でしていたさやいんげんを加え、カレー粉をお好みで少しずつ加え全体を混ぜて最後に少し加熱。カレー粉は辛くなりすぎてしまうので注意です。