



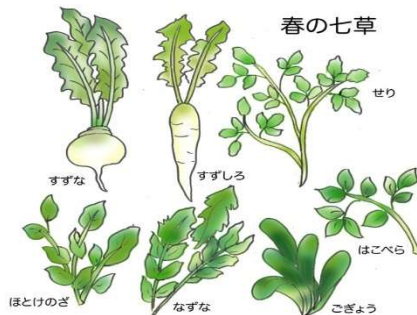
給食だより

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和3年度 1月
栄養士

あけましておめでとうございます

年が明け、2022年が始まりました！気持ちも新たに、新年のスタートを迎えることができましたか。今年も子どもたちに安全でおいしい給食をつくっていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い致します。

七草



1月7日は七草の日です。七草の日とは「病気にならず健康に過ごせますように」と願う日です。七草とはせり・こぎょう・なずな・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろの7種類の野菜のことです。

神田ベアーズでも1月7日に「七草ごはん」を作る予定です♪お友だちと一緒に食べることで七草の名前を覚えて、おいしく食べてくれたら嬉しいです！

旬の食材を使った今月の人気メニュー

〇れんこんの塩きんぴら (2人分)

〇材料

れんこん 60g ベーコン 24g
ごま油 2g 食塩 少々
あおのり 少々



〇作り方

- ① れんこんは皮をむき、2mm 暑さのイチョウ切りにし、酢水にさらす。
- ② フライパンにごま油をいれて熱し、ベーコンを炒める
- ③ 水気を切ったれんこんを加えて炒め合わせ火がとったら食塩をいれて味付けをし、青のりを加え、全体に混ぜたら出来上がりです♪

◎子どもの様子



神田ベアーズ保育園の子どもたちは「肉団子の甘酢あん」・「油淋鶏」・「かれいの煮つけ」などお肉と白身魚が大好きでよく食べてくれます。いつもスープを残す子どもも、ウインナーが入っている「ポトフ風スープ」はよく食べてくれます。また、他にも焼きそばやミートソーススパゲティーやれんこんの塩きんぴらなどのメニューもとても人気です！乳児クラスでは、ひじきご飯が大人気で野菜嫌いな子どもも進んで食べてくれます。

今月もおいしいと思ってくれるような献立を考えました。旬の食材を取り入れた献立になっています。旬の食材を食べることで、厳しい寒さを乗り越えられるよう元気いっぱいになってもらえたら嬉しいです。