



給食・離乳食だより

1月号

あけましておめでとうございます！今年も一年子どもたちにとって給食やおやつ時間が楽しいものになるよう給食室全員で頑張ります。

冬休みはどのように過ごされたでしょうか。おせち料理やお雑煮など、正月料理をたくさん食べた家庭もあるでしょう。早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしたいですね。

春の七草

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。保育園では7日の月曜日のおやつに出します。ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。保育園では七草を別茹でし、しっかりだしをきかせているので子どもたちにも好評です。

阿佐谷保育園の七草がゆの作り方

<材料 子供1人分+大人2人分>

- ・昆布とかつお節→だしをとる
- ・七草セット…1セット
- ・ご飯…茶碗2杯分
- ・卵…1個
- ・醤油、みりん、塩、酒…各適量

<作り方>

- ① 七草はさっと茹でて細かく刻む。
- ② だしに醤油、みりん、塩、酒で味をつけて火にかける。
- ③ 炊いたご飯を入れて混ぜ、ご飯がほぐれたら茹でた七草を入れる。
- ④ とき卵を回し入れ火が通ったら出来上がり。



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すすな



すすしろ

もちつき

1月17日(木)に園庭でもちつきをします！毎年もちをついている子への声援が園庭に響き、新しい年の幕開けを感じる行事です。味付けはきな粉餅と磯部餅の二種類です。お楽しみに！