



1月の給食だより

1月6日発行 こどものいえ保育園
栄養士 工藤 礼喜子



新年明けましておめでとうございます。本年も子供たちの元気と健康を支えていけるよう安心・安全で美味しい給食作りに努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



～🍰クッキングがありました🍰～

12月17日（火）に第4回クッキングがありました。今回はクリスマスにちなみデコレーションケーキを作りました。ブンブンチョッパーでホイップクリームを泡立て、苺のサンタとマッシュマロ雪だるまを作り、最後には自由にデコレーション！カラフルなチョコペンを使ったので色とりどりの素敵なケーキが完成しました♪



～☆物価高で野菜も高い…そうだ、乾物を活用しよう！☆～



切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にすると子どもにも好評です。きゅうりやハム、ツナなどを加えマヨドレ、すりごま、しょうゆ、ごま油で味を付けます。

（大人用には柚子胡椒を入れても美味しいです）また、味噌汁に入れるのもおすすめです。匂いが気になる時はウィンナーやピーマンを入れ、ケチャップで味付けしたナポリタン風切干大根も食べやすく、お弁当のおかずにもなりますよ♪



12月 クリスマスおやつ

先月の行事おやつはクリスマスクッキーでした。星やスノーボールの形以外に以上児さんには飴を使ったステンドグラス風クッキーも提供しました。キラキラと色とりどりのクッキーに大喜びでした。次の行事おやつもお楽しみに♪



