

1月 給食だより

あけましておめでとうございます。
今年も元気いっぱいの子どもたちに
負けないよう、おいしく楽しい給食を、
心を込めて作っていきたいと思います。



1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、
あたたかい朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。



給食で人気のサラダのドレッシングを紹介します。
保育園でも「緑の野菜は苦手…」という子が多いですが、
油・酢・塩を使った基本のドレッシングや、ポン酢風ドレッシングを
旬の野菜や子どもが好きな野菜と和えるだけで、食べてくれる姿が
見られます。ぜひご家庭でもやってみてください。

- 基本のドレッシング（☆ゆで野菜など何でも合います）
油…大さじ2 (20g) 酢…大さじ1 (10g) 塩…ふたつまみ (2g)
- ポン酢風ドレッシング（☆春雨サラダやゆで野菜に和えるだけでも）
油…大さじ1 (10g) しょうゆ…大さじ1 (14g)
酢…小さじ1 (5g) 塩…ひとつまみ (1g)



★はとの日に向けて、はと組お手伝い活動を実施しています★

ついに1月22日（金）は「はとの日」です！
夕食の『餃子パーティー』に向けて、
12月は、炊飯（米研ぎ・水の計量）の練習をしました。
はと組さんが炊いたごはんは、幼児クラスでも大好評でした！

- 1/14（木）のおやつは、
自分たちが炊いたごはんでおにぎり作りをします。○●

1月は野菜の下処理として、水で野菜を洗い、
白菜を手でちぎる、ブロッコリーを小房に分ける、
ミニトマトのヘタをとる、玉ねぎの皮むきを
予定しています。



毎年恒例の冬の保存食「たくあんづくり」を行いました！

保育園の畑で育てた大根をはと組・つばめ組が収穫し、
よく洗い、12日間干しました。
材料は、『米ぬか・塩・ざらめ・昆布』の4つのシンプルなものです。
子どもは、材料を混ぜる・干し大根を漬け物容器に入れる作業を
一緒にしました。1月中旬にはおいしいたくあんが完成します。
こぼとのたくあんは、自然な大根の色でとてもおいしいです。
昼食やおやつにみんなで食べるのが楽しみです。

