



給食だより

令和6年 1月号
あすなろこども園



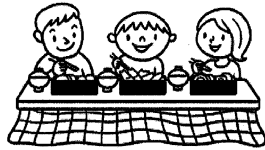
明けましておめでとうございます。

年末年始は不規則な生活が続いてしまいがちです。早寝、早起き、バランスのとれた食事で生活リズムを整えましょう。

今年も子どもたちの健やかな成長を願って、子どもたちに喜んでもらえる食事作りを心がけていきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

1月の目標

伝統食にふれてみよう！！



寒くなると体をぽかぽか温めるスープや鍋料理、煮込み料理が食べたくなりますね。野菜は生よりも加熱した方がかさが減り、量を多くとることができます。また、冬野菜は寒さに耐えるため、糖分を蓄え、甘みとうま味が増しています。栄養価も高く、食べると体が温まって風邪予防にも役立ちます。

1月9日のおやつは毎年子どもたちが楽しみにしている「七草かゆ風ぞうすい」です。鶏肉と冬野菜が入って子どもにも食べやすくできています。

1月のお誕生日会メニュー

☆エビピラフ・鶏の唐揚げカレー風味・チーズポテト
花野菜サラダ・ぼんかん・冬野菜のミネストローネ
☆おやつ 黒糖バナナケーキ レモネード

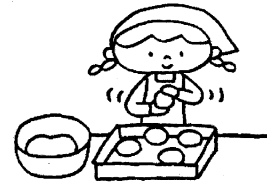


「1月のおすすめメニュー」 ～ホットビスケット～

作り方

- ① ♡をボールに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ② ①のボールに生クリームを入れ、ひとまとまりになるようにこねます。
*冷蔵庫で30分休ませます。
- ③ 2～3cmの大きさに丸めて天板に並べ、170℃に予熱したオーブンで12分焼いて出来上がりです。

材料	10個分
♡小麦粉	100g
♡ベーキングパウダー	5g
♡砂糖	20g
♡塩	少々
生クリーム	90g



☆スコーンのような味わいです。お好みのジャムやメープルシロップなどを添えて召し上がってください。

もちつき大会



今年度の「もちつき大会」は蒸した餅米の匂いを確かめてみたり、みんなでお餅をついた後につきたてのお餅を触ってみたりと、小さいお友だちも楽しんでもらえるように企画しています。

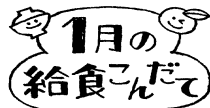
♪ひよこ・ぱんだ組（蒸した餅米を少しお味見）

わかめご飯・ミートボール・青菜のごま和え・みかん・煮込みうどん

♪こあら・りす・うさぎ・きりん組

お餅（きなこ・ふりかけ・あんこ）・ミートボール・青菜のごま和え・みかん・すまし汁





令和6年 あすなろこども園

ひよこ・ぱんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with columns for date, meal type, food items, and nutritional information. Includes special events like 'もちつき大会' and '誕生日会'.