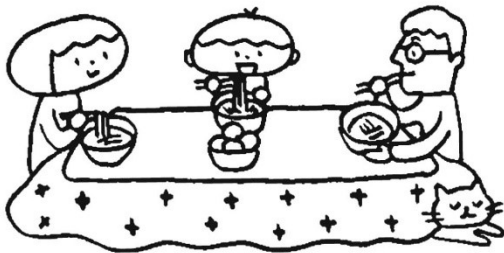


給食だより 1月

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さもぐんと増してきたこの時期は、色々な病気が流行します。たちばなでもインフルエンザなどの感染症が流行ってきています。子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。特に新鮮な果物や野菜（みかん・いちご・ブロッコリー・ピーマン類）には、ビタミンCが豊富。普段から食事に取り入れて病気になりにくい体作りをしましょう。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を長いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



*



*



*



*



8日(水)にもちつき会があります。子どもたちも一生懸命おもちをついてくれます。おもちの味付けはあんこ・きなこ・しょうゆの3種類を用意する予定です。おもちを食べるクラスはうさぎ組・以上児になりますが、給食でおこわがでますので、小さいクラスの子もたちも、おもちのようなもちもち食感を味わってもらえるかと思います。



*



*



*



*



【材料】 おおよそ4人分

- ・ごぼう 1/2本
- ・人参 1/3本
- ・ハム 4枚
- ・コーン 適量
- ・めんつゆ 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・いりごま 適量

〈給食レシピ〉

ごぼうサラダ



【作り方】

- ① ごぼう・人参を細切りにして、めんつゆを加えた少なめの水で茹でる。
- ② ハムを細切りにする。
- ③ マヨネーズと①・②・コーン・いりごまを合わせて和える。

(お好みでスキムミルクを入れても美味しいですよ!)

