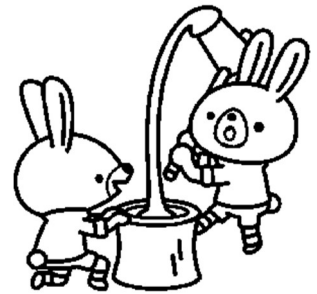


給食だより 1 月

冬になり、日に日に寒さが増し、乾燥が気になる季節となりました。乾燥していると、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることは肝心です。その他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう。

もちつき会

14日(木)にもちつき会があります。今年は、子どもたちがついたおもちを鏡もちとして飾ります。お給食では以上児クラスは汁におもちを入れてお雑煮風にして食べます。また、もち米を使った炊き込みおこわもありますので、未満児クラスのお友だちにもおもちのようなモチモチした食感を味わってもらえるかと思えます。



《給食レシピ》和風パスタサラダ

【材料】 おおよそ3人分

- ・ サラスパ 50g
- ・ きゅうり 1本
- ・ 人参 小1/2本
- ・ ハム 3枚

- ・ 醤油 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 酢 小さじ2
- ・ ごま油 小さじ2

【作り方】

- ① きゅうり、人参、ハムを千切りにする。
- ② サラスパ、人参をそれぞれ茹でる。
- ③ 調味料と①と②を合わせて和える。

※この調味料の分量を覚えておくと、材料を少し変えて、春雨サラダやツナのアえものにも使えます。

★サラスパを春雨に変えて…春雨サラダ

★もやし、キャベツ、きゅうり、人参、ツナ…ツナのアえもの

※リクエストのあった和風パスタサラダのレシピを紹介します。子どもたちに人気のあるメニューなので、ぜひご家庭でも作ってみてください！