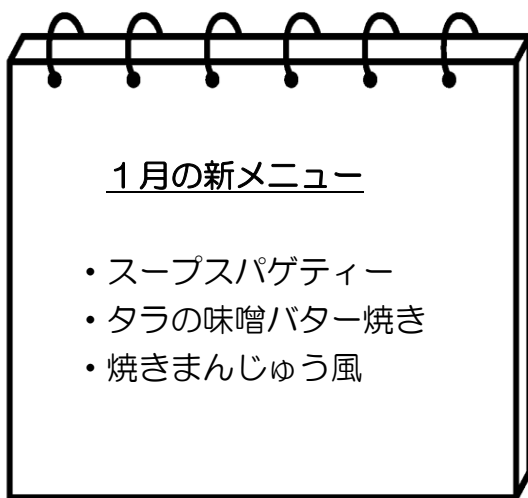




給食だより 1月

今年も残すところあとわずかになりました。寒さも日に日に強くなり、空気もカラカラで体調にはいっそう気をつけたいですね。長い休みに入りますが、こまめな水分補給をし、元気に過ごしましょう。

10日(金)のお正月あそびでは、外でもちつきをします。きねとうすを使ってもちつきをしたり、今年もちつき前のふかしたもち米の試食(うさぎ~ぞう組)もできるので、とても楽しい体験になると思います。給食ではもち米を使った炊き込みおこわが出るので、小さいクラスの子たちもモチモチ食感を味わってもらえるかと思ひます。



1月の新メニュー

- ・スープスパゲティ
- ・タラの味噌バター焼き
- ・焼きまんじゅう風

みかんの豆知識



みかんにはビタミンCが豊富に含まれています。その量は、2個で一日分のビタミンCを摂取できるほどの量です。

また、袋や白いスジには食物繊維が豊富に含まれているため、食べる時は、袋やスジは取らずに食べることをおすすめします。ただし、手が黄色くなったり、体を冷やしたりする作用があるため、食べ過ぎには注意しましょう。



チキンナゲット

12月の新メニューのレシピを紹介します!

【材料】約15ヶ分

- ・鶏挽肉 300g
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・塩 5g
- ・酒 5g
- ・卵 1/2ヶ
- ・小麦粉 50g

※油(成型用) 少量

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ①と他の材料を混ぜあわせる。
- ③ ②を成型し、クッキングシートに並べる。
(その際、少量の油を手につけると成型しやすいです!)
- ④ 180℃のオーブンで15分程焼く。

※子どもたちに好評なメニューでした。玉ねぎを入れることでやわらかくなり、小さい子にも食べやすくなります。お好みでケチャップをかけても◎!