



# 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。年末が近づくにつれ、寒さが厳しくなってきました。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、規則正しい生活を心がけ過ごしていきましょう。

## お正月遊び

9日（金）にお正月遊びがあります。けん玉やコマ等のお正月遊びに加え、もちつきも行います。きねとうすを使ってのもちつきは、普段ではあまりできない特別な経験になるかと思います。

また、うさぎ～ぞう組の子どもたちには、もちつき前のふかしたもち米の試食があります。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います。



## 肉まん

### 【材料】紙カップ5～6ヶ分

- ・蒸しパンミックス 300 g
- ・牛乳又は水 規定量より少なめ

### 〈肉だね〉

- ・豚挽肉 100 g
- ・玉ねぎ 1/2 ヶ
- ・しいたけ 1 枚
- ・筍水煮 50 g
- ・中華だし 10 g
- ・醤油 10 g
- ・酒 5 g

### 【作り方】

- ① 肉だね用の野菜をみじん切りにし、肉と調味料を混ぜ合わせる。
- ② 蒸しパンミックスに規定量より少なめの牛乳又は水を加え混ぜる。
- ③ シリコンカップや紙カップに②の生地を少量流し入れ、①の具をのせて、その上に再度生地を流し入れる。
- ④ 蒸し器で蒸す。またはレンジで加熱する。

※蒸しパンミックスで作れるかんたんレシピです！

ポイント…生地は少し固めの仕上がりにすると、具が生地からはみ出しおにくくなります。

