



1月の給食だよ

1月6日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 工藤 礼喜子

新年明けましておめでとうございます。暖冬と言われていますが、冬の寒さはやはり厳しいですね。『睡眠・ビタミン・腸内環境』を整えることで体調を崩しにくくなります。旬の物をたっぷり摂り、体を動かし、ぐっすり眠り寒さに負けないよう今年も元気に過ごしていきたいですね。

☆余ったお餅ですぐ出来る！お餅チーズ☆

余った切り餅とチーズ、めんつゆがあればOK！
手軽に作れて、満足感のあるおやつになります。

【材料】切り餅・・・1個、とろけるチーズ・・・1枚
めんつゆ・・・適量 ※お好みで刻みのりをプラスしても良いです。

【作り方】切り餅を一口大に切り、トースターなどで焼きます。耐熱容器に餅を入れ、上にとろけるチーズをのせて電子レンジでチーズがとろけるまで（約20秒ほど）加熱し、めんつゆをかけて出来上がりです。
※めんつゆの代わりにケチャップをかけると『ピザ風お餅チーズ』になります♡



☆㊦ クッキングがありました ☆㊦

12月20日（金）にクッキングがありました。今回は郷土料理の『味噌たんぼ』を作りました。きりたんぼを見たことがない子もいましたが、それぞれの班で協力し美味しい味噌たんぼが出来ました。今回初めてホットプレートを使用しました。さくらさんのみでしたが、先生の話をしっかり聞いてくれたので上手に焼くことが出来ました。

食育では味噌たんぼにちなみ大豆のクイズをしました。大豆が何の畑と呼ばれているかなど難しいかな？と思いましたが皆興味深々で楽しんでくれました。



次回のクッキング予定は2月7日（金）です。