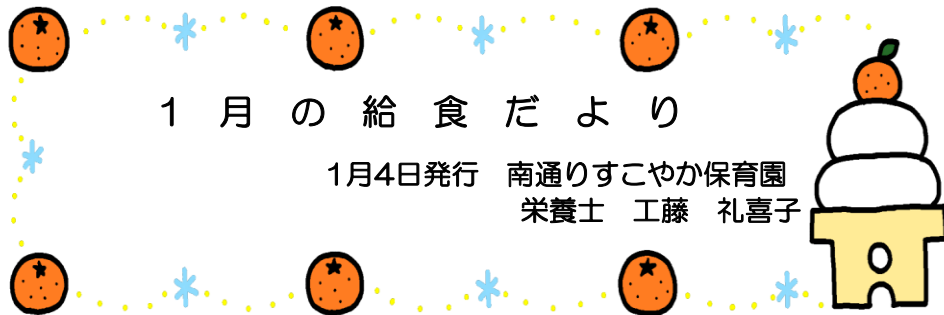
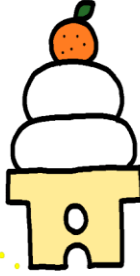


1月の給食だより

1月4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。本年も子ども達の元気と健康を支えていけるよう安心・安全な給食作りを心がけていきたいと思っておりますので、よろしくをお願いします。



★ 栄養が凝縮！ 乾物を活用しよう ★



切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にする子どもにも好評です。きゅうりや魚肉ソーセージを加え、マヨドレ、すりごま、しょうゆ、ごま油で味を付けます。（大人用には柚子胡椒を入れても美味しいです）また、ハムやツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度湯がいて冷ましてから使うとよいでしょう。



★ クッキングがありました ★

12月18日（金）にばら・ひまわり・さくらくみさんとクッキングを行いました。自分のお弁当箱におにぎりを握り、味付け海苔を貼って、おかずも自分で詰めました。ハート型のおにぎりなど素敵な仕上がりになりました。食育では「箱の中身はなんだろう？」という箱の中に手を入れて、野菜を当てるクイズをしました。豆苗など難しい野菜もありましたが、これを機に覚えてもらえればいいなと思います。







