



# 1月の給食だより

1月4日発行 こどものいえ保育園  
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。本年も子供たちの元気と健康を支えていけるよう安心・安全で美味しい給食作りに努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



## ～台クッキングがありました～

12月20日(水)に第4回クッキングがありました。今回はクリスマス発表会の劇にちなみお菓子の家にしました。ブンブンチョッパーでクリームを泡立てて、いちごのサンタやマシュマロ雪だるまを作りました。子供たちの自由な発想で素敵なお菓子の家が完成！午後のおやつにみんなで食べ、大満足の様子でした♪



## ～☆血液サラサラ&ビタミン豊富 脂ののった旬のぶり☆～



ぶりは、成長によって名前が変わる出世魚。ぶりのような青背の魚の脂肪には、血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活発にして学習能力アップに効果のあるDHAが含まれています。また、ビタミンB群とE、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDが豊富です。さらにこの時期の「寒ぶり」は産卵前で栄養が特にたっぷり！身は刺身や照り焼き、塩焼き、ムニエルなどに、頭やアラはかす汁やぶり大根など煮物に入れるとダシが出て捨てる場所がない食材です。

『さかなさかなさかな～♪魚を食べると～♪あたまあたまあたま～♪頭が良くなる～♪』はその通りですね、(o^o^)/



