



令和3年1月キッズだよ！



新年明けまして おめでとうございます。家族と楽しい年越しを過ごせましたか？
 クリスマスや大晦日、楽しい行事続きの連休で崩れてしまった生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）を整えて元気に登園できるようにしましょう。そして今年度もあと3ヶ月足らず、進級・卒園に向けて、お友達や先生たちと思いっきり遊んで楽しい思い出をたくさん作りましょう！
 本年も子供たちの健やかな成長と健康のために安全で美味しい給食作りを心掛けて頑張ります。

1月献立のポイント

- * 季節の献立 ウチナー七草ジュース・鏡開きぜんざい・栗きんとん・田芋のから揚げ等を予定しています。
- * 冬の寒さに負けない身体が温まる献立を用意しています。
 - ・おでん・鶏レバー汁・きのこチャウダースープ・あったかポトフ・田芋おこわ
 - ・カレーうどん・ポロポロジュース等

今月のレシピ



子供達にも食べやすいのびないお餅です、お家で作ってみてね！

キッズ雑煮（大人6人分）

- | | | |
|--------|------|--|
| * 白玉粉 | 20g | ① 茹でたじゃが芋を潰し熱いうちに白玉粉を加えながら少量の水を少しづつ入れて、耳たぶくらいの柔らかさにする。 |
| * じゃが芋 | 50g | ② ①をまん丸く形作り、真ん中を指で軽くくぼませ、沸騰しお湯で茹でる。上に浮いてきたら氷水に取り出す。 |
| * 水 | 適量 | ③ 昆布とかつおのだし汁でイチョウ切した大根と戻した椎茸（戻し汁使います）に火が通るまで煮る。 |
| かまぼこ | 50g | ④ ③の材料に火が通ったらかまぼこ（板かまぼこ）を入れて調味。 |
| 干し椎茸 | 5g | ⑤ ②を加え沸騰させて器に。仕上げにみつぼを散らす。 |
| 大根 | 150g | |
| みつぼ | 30g | |

* だし昆布 4cm×4cm四角、かつお節30g、塩小さじ1、しょうゆ小さじ2（味は調整）
 沖縄では馴染みの薄いお雑煮ですが、季節のメニューに挑戦してみましょう！

○寒さに負けない食事をしよう！

寒い冬は、コロナ禍に加え風邪やインフルエンザが心配される時期です。人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、コロナウイルスはもちろん風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。予防するためには、適度な運動と十分な睡眠、栄養バランスのよい食事をしっかり食べる事が大切です。特に、体を温めて寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」や免疫力を高める「ビタミンA」、感染症予防に効果のある「ビタミンC」を多く含む食べ物を積極的に食事に取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。

- * タンパク質 → 肉・魚・卵・豆腐・牛乳
- * ビタミンA → 人参・ほうれん草・南瓜・レバー（主に緑黄色野菜）
- * ビタミンC → ピーマン・ブロッコリー・いちご・みかん・キウイフルーツ

