



# 令和5年1月キッズだよ



明けましておめでとうございます。年末・年始のお休みはどう過ごしましたか？  
 1月は天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（睦月）といわれます。  
 さあ、家族でゆっくり過ごしたお休みも終わりです。そろそろ生活リズムを整えてエンジンをかけ直しましょう。今年も安心・安全な給食作りを心掛けて頑張りますのでよろしくお願いいたします。

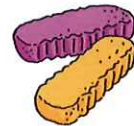
## 1月献立のポイント

- \* 6日金曜日のおやつはうちなー風七草ジュースを予定しています。
- \* 大根や白菜、葉野菜、花野菜、さつまいも、セロリ、みかん、りんご等美味しい冬食材を取り入れてます。
- \* 中味そば、うちなー風煮物、田芋おこわ、黒糖アガラーなども予定しています。

## ～今月のおすすめレシピ～

### 黒胡麻黒糖ちんすこう 5人分、1本あたり約130kcal

- |     |         |   |
|-----|---------|---|
| ラード | 300g    | ①先に材料は全部計り黒糖は粉に。ラードは常温に戻しておく。                 |
| 黒糖  | 200g    | ②ラード・黒糖・三温糖をザラつきがなくクリーム状になるまで泡立て器を使ってしっかり混ぜる。 |
| 三温糖 | 200g    |   |
| 黒胡麻 | 小さじ1/2杯 | ③②を1木べらを使い胡麻と薄力粉を混ぜる。                         |
| 薄力粉 | 60g     | ④③を5等分して好きな形を作る。                              |
- オーブンで170℃20分程焼く。



## 風邪とコロナによる発熱予防～体の調子を整える朝ごはん

予防のためには寝ている間に下がった体温を上げてあげる事が大切です。  
 そのためには「早寝」「早起き」「朝ごはん」という規則正しいリズムで生活を整えて、きちんと朝ごはんを食べる習慣をつけること。朝ごはんの基本は・・・

- 脳や体のエネルギー源になる→糖質・炭水化物
  - 体を作る基となる→たんぱく質
  - 体の調子を良くする→ビタミン・ミネラル
- これらを合わせて食べさせましょう。

子供の体のリズムを作るためには何と言っても朝ごはんが一番大切です。家族そろって朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

