



令和7年1月キッズだよ！

明けましておめでとうございます。年末年始は家族でお出掛けしたり、美味しいごちそうをたくさん食べたり、楽しく過ごしたと思います。今年もご家庭と協力して子供達が心も体も健やかに成長できる様に楽しい食生活作り美味しい給食作りを頑張ります。どうぞ宜しくお願いします。



1月献立のポイント

- * うちな一七草じゅーしー・鏡開きぜんざい等の行事食も準備しています。
- * 田芋から揚げ・ソーキそば・フーチバーじゅーしー・山芋ニラいりちーからし菜チャンフルー等この時期に美味しい郷土料理も用意してます。



今月のおすすめレシピ

子供達にも食べやすいのびないお団子です、ぜひお家で作ってみてね！

鏡開きぜんざい

* さつま芋 (正味)	70g
* もち粉	30g
金時豆	150g
押し麦	20g
黒糖	30g
三温糖	70g
適量	

- ① 金時豆を洗い浸水させる、押し麦も洗っておく
- ② 金時豆を1リットルの水で煮込む
- ③ アクをとりながら、コトコト煮る。20分位煮込んだ後押し麦を入れて更に豆が柔らかくなるまで煮る
- ④ 煮込んでいる間にさつま芋団子を作る
蒸したさつま芋ともち粉を合わせて20個位に丸める、
(水分が足りなかったら水を足す)お湯で茹でて浮き上がったら水を張ったボウルに団子を取り出す
- ⑤ 豆が柔らかくなったら三温糖、黒糖を入れる
- ⑥ ④の団子を入れて5分くらい煮込み甘味を調整し出来上がり！



寒いけど・・・冷たいけど・・・大切です！しっかり手洗い！

しっかり手洗いをして感染症や食中毒を予防しましょう

寒い季節になると冷たい水で手を洗うことが辛くなり、手抜き洗いに気がちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことは出来ません。

***手洗いのポイント → 水洗い + 必ず石鹸を使いましょう**

手をぬらして石鹸を泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう、最後に流水で残った泡を流し、きれいなタオルやペーパータオルでふきます。

