

# 給食だより



令和3年 1月6日 会津報徳保育園



あけまして  
おめでとうございます



本年も、子どもたちの健やかな成長を見守るとともに、好奇心や食欲を育てていきたいと思ひます。また、旬の食材を使用するなど、栄養満点の給食作りに努めますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



## ☺朝ごはんはしっかり食べてきましょう☺

長いお休みで、生活リズムも乱れがちになってしまいます。朝ごはんをしっかり食べて、朝から元気に遊べるようにしましょう♪ さくら組さんは、29日～スキー教室が始まります。園外(雪山)での活動はとっても体力を消耗します。朝から楽しく活動が行えるよう、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。



## 食育活動♪

### フルーツパフェ作り(さくら)

スポンジケーキに、生クリーム・フルーツ(もも・みかん・いちご)・ポッキー・カラースプレー(チョコ)などでデコレーションをして自分のオリジナルなパフェを作りました♡ 「スポンジケーキから入れようかな?」「私は生クリームを先に入れたいな♪」など言いながら、思い思いの可愛いフルーツパフェが出来上がりました。

とっても美味しいようで、みんな夢中になって黙々と食べていました😊

## 郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理と言えば、おせち料理やお雑煮があります。地方や家庭ごとに、使われている食材が異なることを知っていますか? 会津では、昔からお祝い事には『こづゆ』を食べる習慣があります。ぜひ、ご家庭の味を子ども達と一緒に味わいましょう♪ 園でも、今月のお誕生会で食べます。良かったら参考にしてみてください。

【材料】…約4人分

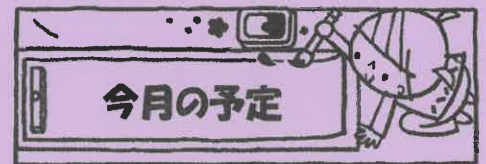
- ・里芋…5~6個
- ・にんじん…1本
- ・糸こんにゃく…1/2袋
- ・豆麩…小1袋
- ・絹さや…20g
- ・ホタテの貝柱…20g

- A {
- ・塩…少々
  - ・醤油…大さじ2

【作り方】

- ①ホタテの貝柱・豆麩は水に浸けて戻しておく。
- ②にんじん・里芋は皮をむき、イチョウ切りにし、里芋は下茹でしておく。
- ③糸こんにゃくは、食べやすい長さに切る。
- ④絹さやは、ななめ薄切りにし、茹でしておく。
- ⑤鍋ににんじんと水を入れ、中火にかける。
- ⑥にんじんが柔らかくなったら、ほぐした貝柱と戻し汁・里芋・③・Aを入れ、全体に味が馴染んだら、火を止める。
- ⑦⑥を器に盛り、④を飾り、出来上がり♪

(その他、干しシイタケ・乾燥きくらげなどを水で戻し⑥に入れても良いです!)



- 1日(金) ⑥元日
- 7日(木) 納豆まぜ(さくら)
- 11日(月) ⑥成人の日
- 15日(金) お誕生会

## 4期(1~3月)の目標

0~2歳児

色々な種類の食べ物を味わい  
皆で楽しく食事をしよう

3~5歳児

体の仕組みや食べ物の働きを知り  
バランスよく食事をしよう

