モンキュウ通信

2008年　1月　No.91

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」に心がけたいと思います。

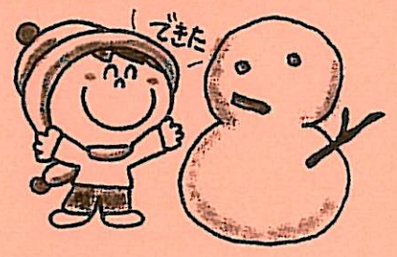
あけまして おめでとうございます

楽しくお休みを過ごせたでしょうか？今年も子どもたちが元気に活動できるように栄養いっぱいの給食を作っていきたいと思います。よろしくお願いします。

お正月はごちそうが多く、食生活やリズムが乱れがちになっていたことと思います。生活のリズムを取り戻すためにも夜ふかしや朝寝坊に注意し、3度の食事をきちんととることを心がけましょう。

かぜに負けない体力づくり

○よく あそびましょう！

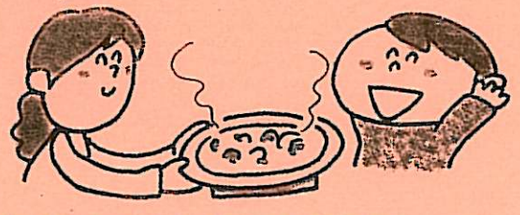


○よくねましょう！

○体の中からあたたまる食事を！

冬はシチューやスープなど、あたたかいものが特においしく感じられる季節です。

給食でも体があたたまるメニューをたくさん取り入れていきたいと思います。

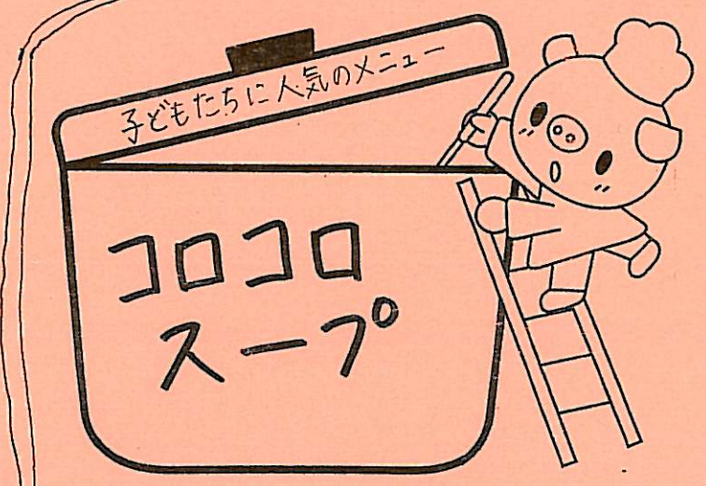


12月1日(土)、おもちつき大会が行われました。

うすときねを使い、ふかしたお米がおもちに変わる様子を見ました。

あんこもち、きなこもち、納豆もち、おつゆもちにしてつきたてのおもちをいただきました。

自分たちで一生懸命についたおもちは一段とおいしかったようで、子どもたちはおかわりをしてたくさん食べていました。



〈材料-2人分-〉

- じゃがいも　1コ
- にんじん　1/4本
- たまねぎ　1/2コ

　→ サイコロに切る。

- きゃべつ　4枚 → ざく切り
- ベーコン　2枚 → 1cm角
- にんにく　少々 → みじん切り
- 乾燥パセリ　少々
- 果粒コンソメ　小さじ1

〈作り方〉

①鍋に油とにんにくを入れ、香りが出たらベーコンを炒めます。

②にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて炒め合わせ水とコンソメを加えて野菜がやわらかくなるまで煮ます。

③きゃべつを加えサッと煮たら器に盛り、乾燥パセリをふりかけます。

にんにく入りで体がポカポカになります!!
ご家庭でもぜひ作ってみてください☆