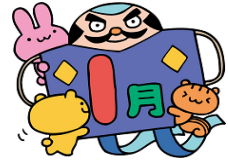


給食からのおたより



平成29年度



面川報徳保育園

明けましておめでとうございます。充実したお正月休みを過ごされたことと思います。ごちそうも多く、食生活が乱れがちではなかったでしょうか。この時期、インフルエンザ、風邪、胃腸炎などが流行り体調を崩しやすいので規則正しい生活に早く戻し、適度な運動・食生活への心配



朝ごはんをきちんと食べよう

朝ごはんをしっかり食べると、頭が働き体の動きも活発になります。朝食は体温を上げて、集中力を高める役割などもあります。朝ごはんは一日の元気の源です。ぜひ朝ごはんをしっかり摂る習慣をつけましょう。



<ノロウイルスの予防>

- ・手洗いうがいをこまめにしっかりとる。
- ・食事や睡眠を十分にとり、健康管理に気を付ける。
- ・十分に加熱した食品を摂取する。

※とにかく手洗いうがいをしっかりと行うことがとても大切です。家族の健康状態に注意し感染を防ぎましょう。



《材料(子供4人分)》

・乾うどん	120g
・にんじん	20g
・鶏もも肉	32g
・玉ねぎ	60g
・干しいたけ	4g
・水	720g
・昆布	適量
・削り節	適量
・しょうゆ	25g
・みりん	3g
・塩	1.5g
・長ねぎ	20g

ミニレシピ

卵とじうどん

《作り方》

- ①水、昆布、削り節で混合だしをとる。
- ②鶏もも肉は一口大にカット、にんじん、干しいたけは千切りに、玉ねぎはスライス、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を順に入れ、20分ほど煮る。
- ④乾麺を茹でる。
- ⑤③に調味料を入れ味を整え、長ねぎを加えて煮立たせる。
- ⑥⑤に割りほぐした卵を少しずつ回し入れ、麺を器に盛り汁をかけてできあがり。



今月の目標

郷土料理を知ろう



1月の予定

17日(金) お誕生会

※ 箸だけを包んで持たせてください。