



食育だより 1月号



<七草がゆ>

あけましておめでとうございます。園内には、子どもたちの元気いっぱいの声が響いています。寒さも本番となり、感染症がますます流行しやすい時期です。手洗い、うがいをしっかりと食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



さくらクッキング ワッフルケーキ作りにチャレンジ!!



まず、お皿選びからスタート!
ワッフルに、いちご、ホイップクリーム、チョコスプレーを飾りました。 未来のパティシエのたんじょうです♡



どんな
ケーキが
できるかなあ?



お魚メニュー 子ども1人分

- 白身魚 50g
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ1
- 揚げ油
- 水菜 5g
- 人参 5g
- 玉ねぎ 10g

白身魚のから揚げ野菜あんかけ

1. 魚は塩こしょうして、片栗粉をまぶし、170~180℃の油で揚げる。
2. 水菜は、長さ1.5センチに切る。人参は、せん切り、玉ねぎは、薄切りにする。
3. 鍋に出し汁と2を入れて火にかける。
4. 野菜に火が通ったらAと水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
6. 魚を皿にのせ、4をかける。

- 出し汁 15g(大さじ1)
- A 濃口醤油 1.5g
- 酒 1g
- 水溶き片栗粉
- 片栗粉 0.5g
- 水 0.5g

♡いろいろなお野菜を入れてもよいですね。

