

食育だより

1月

新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか？ 寒さが厳しい季節ですがよく食べ、よく遊んで、元気いっぱい冬をのり切りましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。よろしくお願いします。

冬の胃腸炎に注意！！

冬はロタウイルス・ノロウイルスによる感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）にかかりやすくなります。発熱・嘔吐・下痢などの症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

<ひまわり> 12/5

スイートポテト

11月に収穫したお芋を使って、スイートポテトをつくったよ。



食育クイズ？

ごぼうは、どの部分を食べている？

1・根 2・枝 3・茎

答え 1

ごぼうは、土の中で育つ野菜で食べているのは根っこの部分です。



<うめ> 12/24 おにぎり & シャカシャカふりかけ
初めてのクッキングに挑戦！！

おにぎりをぎゅっと丸めたり、タッパーにいったふりかけをシャカシャカしたり、、、。

とっても上手にできました。



<青菜とじゃこのおにぎり> こども5人分

苦手な緑の野菜ですが、ふりかけにしたらどうでしょうか？

米 1合

こまつな 35g ごま油 7.5g ちりめんじゃこ15g 白ごま5g

醤油5~6g (ちりめんじゃこの塩味で加減してください。)



(作り方)

- ① 米は普通の水加減で炊く。
 - ② こまつなはよく洗い、生のままみじん切りにする。
 - ③ 鍋に②を入れて強火で炒め水分を飛ばす。葉がしんなりとして、鍋底に水分がなくなってきたら中火にし、ごま油を回し入れる。
 - ④ ③にちりめんじゃこ、ごまを入れて炒め、醤油を加えて混ぜる。
 - ⑤ ①に④を入れて混ぜ、握る。
- こまつなは、さっと塩ゆでしてもよいと思います。

