



食育だより



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～

令和7年度1月号

あけましておめでとうございます。

まだまだ寒い日が続きますが、よく食べ、よく体を動かし、今年も健やかな体と心で元気に過ごせるよう安全で栄養たっぷりの給食を提供していきたいと思います。



クリスマス給食

チキンカレー

切り干し大根の

ゴママヨサラダ

野菜オムレツ

みそ汁



おやつ

クリスマスケーキ

生地から園で作っています。
メレンゲとホットケーキミックスを使用したフワフワスポンジに生クリームを挟み、フルーツをトッピングしました。
みんな美味しそうに食べてくれ、大好評でした。



スイートポテト作り

芋掘りで掘ってきたさつま芋でクッキングをしました。蒸して柔らかくなった芋を潰し、砂糖など材料を加え、生地を作り、新幹線、カブトムシ、うさぎなど色々な形に成形しました。
自分たちで作ったスイートポテトはとっても美味しくてあっという間に食べてしまいました。

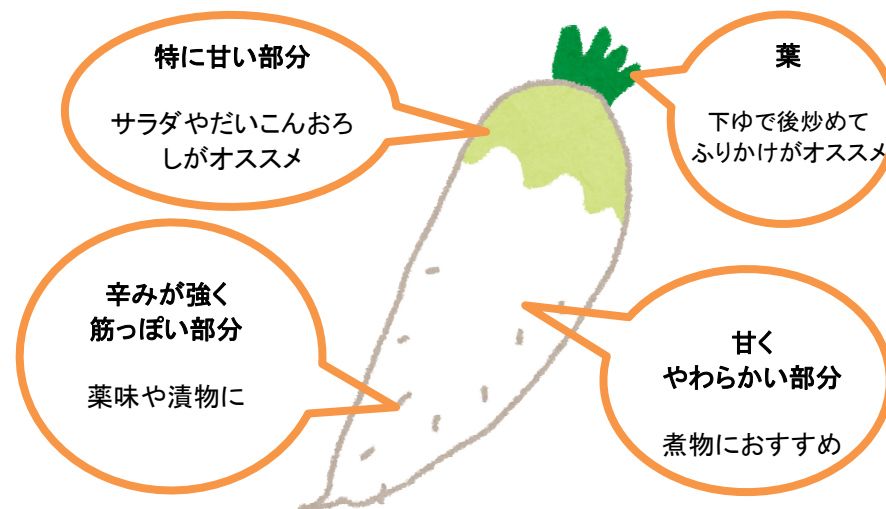


今が旬 大根を食べよう!!



大根は馴染み深い野菜で、春の七草の1つで「すずしろ」とも呼ばれています。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、美味しく食べられます。低カロリーですが、根にはカリウムや鉄などミネラルやビタミン類、葉にはβ-カロテンや葉酸が豊富です。また、デンプンの消化を助ける酵素や解毒作用もあります。

部分ごとにオススメの調理法がありますので、余さず食べてみてくださいね。



子どもでも食べやすい

大根サラダ (4人分)

- ・大根 200g(1/5本)
- ・人参 40g(1/4本)
- ・きゅうり 60g(1本)
- ・ハム 1パック
- ・マヨネーズ 大4~5
- ・いりごま、砂糖、塩 適量

- ①大根、人参は千切りし、ゆでる。
- ②きゅうりは半月切りし、塩もみする。
- ③ハムは細切りする。
- ④大根、人参、きゅうりはよく絞り、ハム、マヨネーズ、いりごま、砂糖、塩で和える。

*ゴマを入れることで香ばしくなり、水分も出にくくなりますよ。

ローリングストックってなあに？

ローリングストックとは普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べた分買い足す『普段使いで簡単備蓄』です。

レトルト食品・インスタント食品・乾物・缶詰・お菓子など期限が長めで常温保管できる物がオススメです。

お子様が食べやすいものから少し多めに購入し、ストックを始めてみませんか？



非常用