

1月 給食だよ!

2025年1月配布

新年、あけましておめでとうございます。新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

鏡開き

鏡開きとは無病息災などを祈って、神棚に供えられた餅を食べる日です。

名前の由来

刃物で鏡餅を切るのは縁を「切る」などを連想させて縁起が良くないといわれています。手や木槌で割り、切る・割るという言葉を避けて「開く」という言葉を用いています。

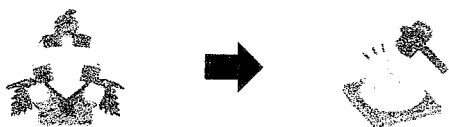
今年の鏡開きは1月11日です。

保育園では前日の10日のおやつに

3歳からは、白玉ぜんざいを提供します。

お家で食べられる時は、小さめにちぎる、口に入れすぎない、食べているときに目を離さない。

などに注意して食べるようにしましょう。



味わうってどんなこと?Part1



舌にある味蕾(みらい)の味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味があります。

味覚の中でも甘味と旨味は、本能的に好む味だといわれています。

身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

それぞれの味を3回に分けて詳しく紹介します。

甘味→エネルギーの供給源です。甘味成分は、体内ですばやく吸収されるため、脳や体をすぐにリフレッシュさせてくれる味です。

しかし、とりすぎると…

- ★虫歯・肥満・糖尿病になる要因となる
- ★ビタミンB1やB2が不足してしまう為、摂りすぎには注意しましょう!



フルーツきんとん《4人分》

- ・さつまいも 1本(約300g)
- ・りんご 1/2個
- ・上白糖 20g
- ・みかん缶 適量
- ・干しぶどう 適量

食パンに厚めに塗って、トースターで焼くとさつまいもがホクホクして更に美味しさも増します。忙しい朝や、おやつに是非活用してみてください。



レシピ紹介

《下準備》

りんご→皮をむき芯を取る。縦8等分にして、横にスライスした後砂糖を入れ、水分がなくなるまで煮詰める(耐熱容器に切ったりんご、水少々、砂糖を入れ混ぜ合わせ、ラップをかけ500w3分~5分反対に返して3~5分レンジをかけてもOK)

さつまいも→皮をむき小切りにして柔らかくなるまでゆで、水を切ってから熱いうちに裏ごしをする。

みかん缶・干しぶどう→食べやすい大きさに切る。

《作り方》

- ①全ての材料を混ぜ合わせる。
※さつまいもの甘味や好みに合わせて砂糖(分量外)を入れる。
- ②ラップの真ん中に①をのせてぎゅっと茶巾絞りにし、形を整えたら完成!