



# 給食だより

令和6年の幕開けです。今年も良い年になりますように。年末年始は、寝る時間が遅くなったり、おせち料理などのごちそうや外食の機会が増え、生活リズムが乱れがちになります。体調を崩さないよう十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。また、戸外や人の多い場所から帰宅したら、うがい・手洗いで感染対策をしましょう。

## ★お休み期間中のすごし方★



## 生活リズムを整える具体例

- ▼…日中は体を使って元気に遊ぶ
- ▽…毎日決まった時間に朝食を食べる
- ▼…寝る3時間前は食事や間食を避ける
- ▽…寝る前はテレビやゲームの光に注意する
- ▼…おやすみなさいの儀式をする
- ▽…朝はカーテンを開ける

## お休み期間中、お子さんと一緒にクッキングはいかがですか？

### 具を巻いて、くるくるロールサンド！！

(材料)

- ・サンドイッチ用パン
- ・具材…スライスチーズ、ロールハム、ウィンナー、野菜、イチゴジャム、チョコクリームなど

(作り方)

- ・ラップの上に、サンドイッチ用パンを置き、お好みの具材を乗せる。その時、巻き終わり1.5cmのところまでは具材を置かないようにする。
- ・パンだけ手前から巻いたあと、ラップでしっかり包み、両端をキャンディーのように絞って、パンと具材が馴染むように落ち着いてから食べやすい大きさに切る。



## 保育園の給食レシピ

### (チーズポテトボール)

(作り方)

- ① ジャガイモは皮を剥き、一口大の大きさに切り茹でて潰す。
- ② 潰したジャガイモに、☆の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 直径3cmほどのボールにして、170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。



(材料 こども1人分)

じゃが芋	50g
☆粉チーズ	2g
☆食塩	0.1g
☆砂糖	1.6g
☆小麦粉	4g
揚げ油	2g