

# 1月 給食だより

令和8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出の機会が増え、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に心がけましょう。

## 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？

具をのせて焼くだけ！餃子の皮で簡単ピザおやつ！！

(材料)

- 餃子の皮
- ピザ用チーズ
- 具材…市販のミートボール、ウインナー、ホールコーン、ゆでブロッコリー、ピーマン、しらすなど
- 味付け…ケチャップ、マヨネーズなど

(作り方)

- 餃子の皮に好きな具材をのせて、オーブントースターで焼きます。

※作る前には、手洗いを必ずしましょう。



## ★食生活をよくする ‘あいことば’ ★

バランスのよい食事とは？何を食べたら体にいいのだろう？と悩んだ時にぜひ、思い出してほしい言葉があります。健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を組み合わせた『まごわ(は) やさしい』という言葉です。給食でも、努めて献立に取り入れている食材です。



## こども園の給食レシピ

### (たらのレモンしょうゆ)

(作り方)

- ① 玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンは荒みじん切りにします。
- ② 小鍋に①を入れて弱火で蒸し煮し、☆を入れてソースを作ります。
- ③ たらに片栗粉をまぶし、180℃の揚げ油で揚げてソースをかけます。



(材料 こども1人分)

たら	40 g
片栗粉	4 g
揚げ油	適量
玉ねぎ	4 g
赤ピーマン	4 g
黄ピーマン	4 g
☆醤油	1.6 cc
☆砂糖	1.6 g
☆レモン汁	0.6 cc
☆水	0.3 cc