

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くだけ。
- ※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。



## 保育園の給食レシピ

(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する。
- 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る。
- 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る。



(材料 こども1人分)

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