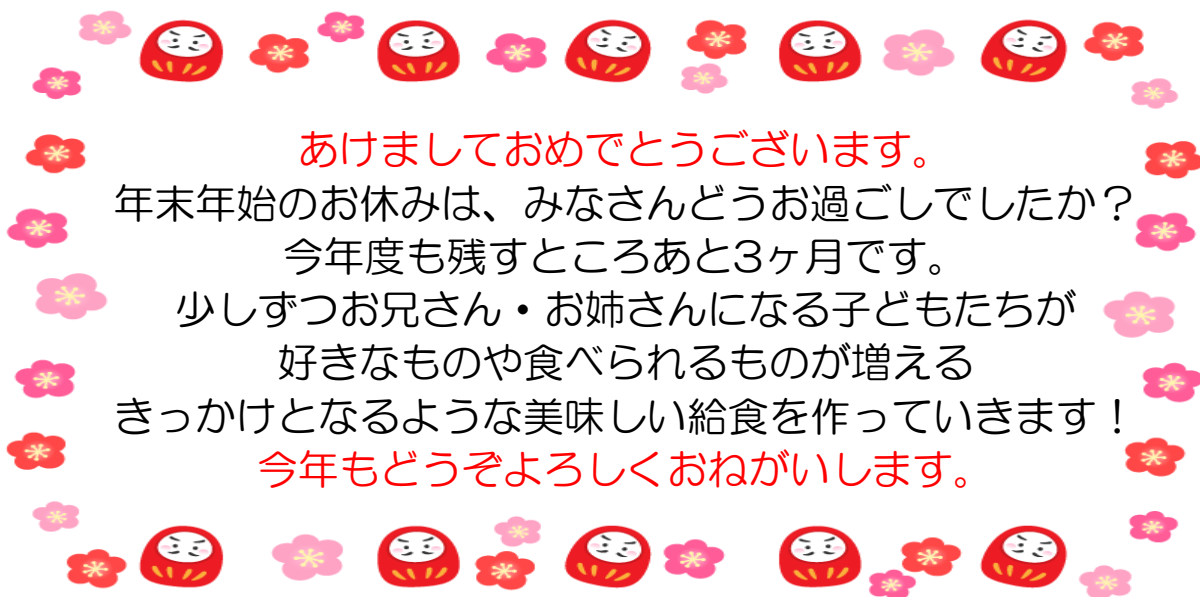




# 給食だより



あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みは、みなさんどうお過ごしでしたか？

今年度も残すところあと3ヶ月です。

少しずつお兄さん・お姉さんになる子どもたちが

好きなものや食べられるものが増える

きっかけとなるような美味しい給食を作っていきます！

今年もどうぞよろしくおねがいします。

年間食育テーマ・・・きちんと食べよう朝ごはん！

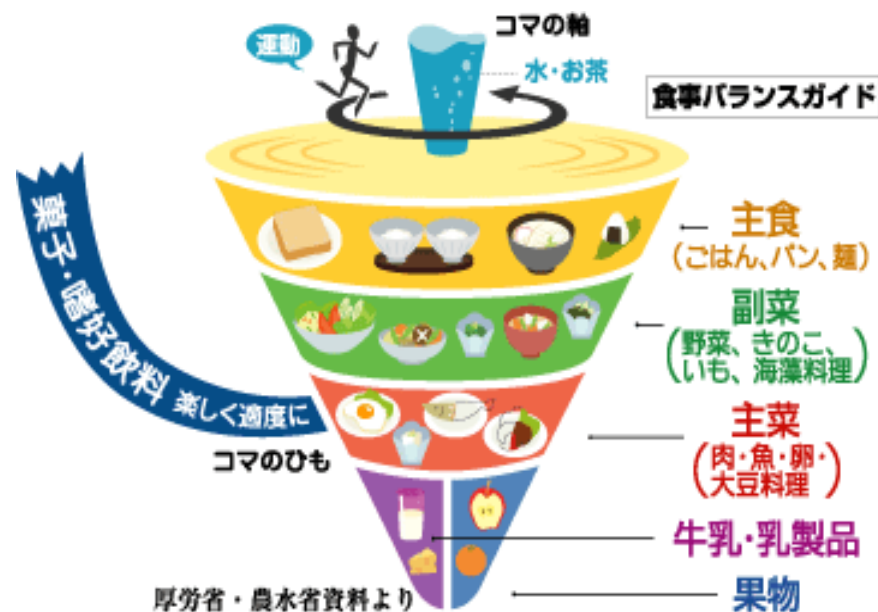
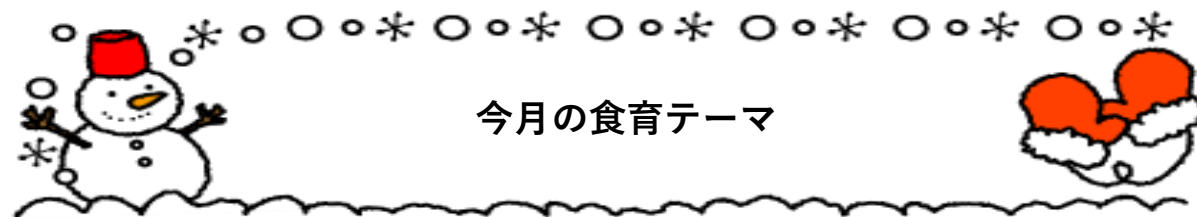
子どもと先生に大好評

材料(大人2人前)

作り方

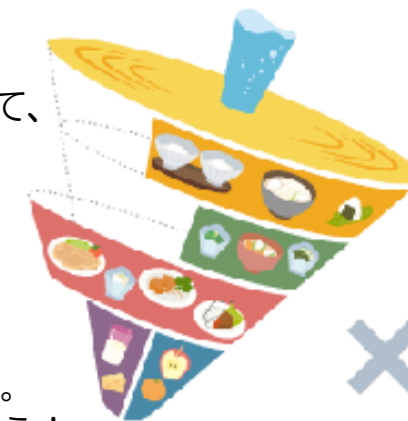
- じゃがいも・・・120g
- 卵・・・・・・・・15g
- 塩・・・・・・・・0.4g
- 片栗粉・・・・・・・・7g
- チーズ・・・・・・・・15g
- 油・・・・・・・・適量
- 片栗粉・・・・・・・・12g

- ① じゃがいもは皮をむき茹でてつぶす。
- ② ①に溶き卵、塩、片栗粉、さいの目にしたチーズを加えて丸く団子にする。
- ③ ②を転がして片栗粉を表面につけながら180℃の油でカラッと揚げる。



食事バランスガイドは、バランスのよい1日分の食事をコマのイラストで表したものです。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの料理を組み合わせ、コマの形になるように食べると、栄養バランスのよい食事になります。朝ごはんも、それぞれのグループからまんべんなく食べることが理想的ですね。好きな物ばかり食べていると・・・右のようにコマのバランスが崩れてしまいます。そうならないように毎日の食事で心がけましょう！



先月のことですが、12月3日に以上児さんは『さつまいもオムレット』を作りました☆自分たちで一生懸命掘ったさつまいもを使って、楽しく、おいしく作ることができました！

