



2018年1月 吉祥院保育園

## あけましておめでとうございます！！

今年度も後3ヵ月、おいしい給食を提供出来るように頑張ります！  
 本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
 年末年始は、ご家庭でおいしいものをいっぱい食べましたか？  
 たくさんの人で囲んで食べる食事は、楽しくて幸せで、いつもの食事とは、また違った時間になったと思います。  
 保育園の給食も楽しんでいっぱい食べて下さいね！！



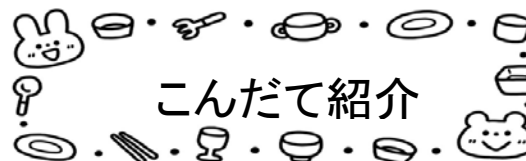
## 咀嚼の大切さ

食事をする時に「噛む」ことをどれだけ意識していますか？  
 噛む事は、食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収力アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。  
 食事時間は、30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、噛む習慣をつけてあげてください。



## 変わりシュウマイ

(材料) 4人分

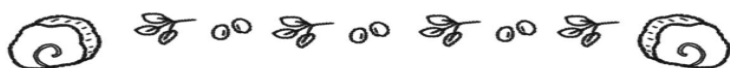
(作り方)

豚ミンチ	240g
玉葱	240g(みじん切り)
青葱	10g(小口切り)
片栗粉	50g
グリーンピース	個数分
みりん	小さじ2
醤油	大さじ1
胡麻油	小さじ1
片栗粉	20g
小麦粉	20g

- ①小麦粉20g・片栗粉20gを合わせる。
- ②豚ミンチ・玉葱・青葱・片栗粉50g・みりん・醤油・胡麻油を混ぜる。
- ③②を好きな大きさに丸め①をまぶす。
- ④グリーンピースを上のにせる。
- ⑤蒸し器に入れ15分蒸す。
- ⑥出来上がり。

\* 保育園のシュウマイは、シュウマイの皮が食べにくい子どもでも食べやすいように皮を小麦粉と片栗粉を合わせた物をまぶして作っています。

\* 他に気になる献立があれば、気軽に調理場に聞きに来て下さい。



## おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

