

1月

ぱくぱくだより

さくら保育園



新年明けましておめでとうございます



新しい年が始まりました。寒さが一段と厳しくなる1月ですが、子どもたちが元気に過ごせるよう、体を温める給食や元気の出る献立を心がけていきます。本年も安心、安全な給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

生活のリズムを整えよう

お正月休み中は生活リズムが乱れやすい時期です。寝る時間や起きる時間、食事時間などがいつもと変わりやすくなります。生活リズムを整えるためにも重要なことは朝ごはんをしっかりと食べることです。朝ごはんは体と脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギーになります。

《メニュー例》

① ごはん+卵料理

- ・ごはん
- ・卵焼き、ゆで卵、目玉焼きなど
- ・みそ汁(前日の残りでもOK)

《メニュー例》

② おにぎり朝ごはん

- ・おにぎり(ふりかけ、ツナ、しらすなど)
- ・ヨーグルト
- ・果物(みかん、バナナ、キウイなど)

《メニュー例》

③ パン朝ごはん

- ・食パン(チーズ、ジャムなど)
- ・野菜スープまたは牛乳
- ・ウインナー、スクランブルエッグなど

《メニュー例》

④ 時間のない朝は…

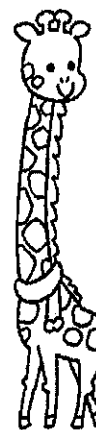
- ・おにぎり1個
- ・牛乳またはヨーグルト
- ※「何も食べない」より少量でも食べることが大切です。

朝ごはんは、少量でも毎日続けることが大切です。無理のないかたちで取り入れてみましょう。



鏡開き

1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよい言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。



姿勢を正そう

北風が吹く季節になると、ポケットに手を入れたり前かがみになって歩いたりする姿を見かけます。背中には脳と体全体をつなぐ大切な神経があるので、姿勢が悪いと子どもの発育に影響が出てきます。日ごろからよい姿勢を意識しましょう。



～簡単おやつレシピ紹介～

もちもち食感♪だいこんもち

<材料> 1～2人分

- ・だいこん…200g
- ・片栗粉…大さじ2
- ・サラダ油…小さじ1
- ・しょう油…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1

【作り方】

①だいこんはすりおろして軽く水気を切る。

②おろしただいこんと片栗粉を合わせて混ぜる。

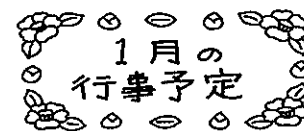
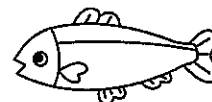
③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②をスプーンで一口大の大きさにすくい入れる。表面がこんがりするまで上下を返しながら弱めの中火で焼く。

④③をフライパンに入れて煮からめる。

◎冬のだいこんは甘みが増して食べやすく美味しいです。
だいこんに含まれる食物繊維が腸内環境を整えてくれます。
しょう油の代わりにみそを使ったり、和風だしを入れてみてはいかがでしょうか。

1月の旬の食材

- ・だいこん
- ・はくさい
- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・かぶ
- ・ほうれんそう
- ・ねぎ
- ・ぶり
- ・たら
- ・りんご
- ・みかん
- ・いよかん など



8日 七草粥・お正月メニュー
16日 C組お好み献立
21日 ぶりの解体ショー
23日 誕生会
28日 セレクトメニュー(丼)