



1月

給食だより

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされた

と思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で普段がちな生活リズムを整えるため、温かい朝食を食べて1日を元気に過ごせるようにしていましよう😊

今年も子どもたちが給食をおいしく食べられるよう、心を込めて作りたと思っていますので、どうぞよろしくお原儀い致します。

日本のだし

だしとは「うまみ」の成分を沢山持っている食材を煮だすことにより、そのうまみを取り出してつくったスープのことです。

うまみは日本人が見つけて大切にしていたもので「Umami」として、いまや世界の共通語ともなっています。

保育園では鰹節と昆布を使用してだしをひいています。

子どもの味覚は敏感で繊細なので、食材そのものの味や香りを知らせてもらうためにもだしは大活躍しています。

【だしのひき方】

・水 4カップ ・鰹節 16g 昆布 15cm

水に昆布を入れ中火でゆくり温度を上げる。昆布が重さ大きく広がったら取りだす。温度を上げ沸騰したら火を止め鰹節を表面全体に広げて入れる。1分たったら、キッチンペーパーでこして完成です。

おいしいだしがひけたら色々な料理に活用してみてください。



給食室からの

おしらせ

・1にじ組お弁当給食 1/8、1/29

・そら組お弁当給食 1/8、1/29

お弁当給食当日はお弁当箱をご持参下さい。

・おたのしみ会 1/28

【おたのしみ会の献立】

- ・食パンマン
- ・クリームシチュー
- ・パスタサラダ
- ・いちご



七草がゆ



毎年1月7日、1年の最初の節句である「七草の節句」に七草がゆを食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。大根の葉やかぶの葉だけでもおいしい七草がゆが作れるので、ご家族で食べてみてください。