

1月の給食だより

平成26年度 1月 ながさわ保育園
管理栄養士 中尾 美穂子

新しい年になりました。バランスの良い食事を心がけ、健康な1年が過ごせるようにしたいですね。

「毎日朝ごはんを食べる」「よく噛んで食事をする」「食事のマナーを身につける」など、今年も目標を決めてよりよい食生活を目指したいと考えています。

給食目標：バランス良く食べて冬を元気に乗り切ろう

朝ごはんを食べましょう！

いつものメニューに簡単に食べられる1品を加えるだけで、バランスアップにつながります。

1 朝ごはん抜きの人

朝ごはんは1日の大切なはじまりです。牛乳・果物・パンなどとりやすいものから少しずつ充実させましょう。

2 ご飯とみそ汁だけの人

ご飯との相性のいい納豆や生卵・干物を加えるだけで栄養バランスがアップします。

3 パンと目玉焼きだけの人

簡単なサラダや季節の果物を加えることをおすすめします。



おもちつき（12月6日）

保育園では、臼と杵を使っておもちをします。

杵でおもちをつく音が迫力満点で、子どもたちはもち米がどんどん1つの大きなおもちになる様子を興味津々に見ていました。

きな粉・あんこ・菜もちと種類も豊富でお腹いっぱい食べました。

菜もち レシピ

冬野菜をたっぷり使用しています。

材料	分量（3歳以上児4人分）
もち米	70g
鶏肉（小）	80g
かまぼこ	30g
白菜	90g
ほうれん草	100g
小松菜	70g
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	大さじ1弱
花がっお	4g
炒め油	少々



菜もちが大好
評でした
ご家庭でも
是非試して
みてください

作り方

- ① 白菜・ほうれん草・小松菜は湯通しをし、水にさらし食べやすい大きさに切り、絞る。
- ② かまぼこはお好みの大きさに切る。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、鶏肉を炒める。
- ④ ①②を加えて炒め、砂糖としょうゆで味をつける。
- ⑤ 花がっおを入れて混ぜる。
- ⑥ ついたおもちにからませる。