



給食室より



1月7日は七草の日

七草の日は五節句の一つで七草がゆを食べて無病息災を祈り、お正月のごちそうに疲れた胃を休める意味も込められています。

園では1月5日のおやつで「かぶ・大根・すずな・すずしろ・こまつな」を使用した七草がゆを提供する予定です。青物のお野菜は苦手な人が多いですが、七草の展示をして興味を持ってもらえるように工夫しています。

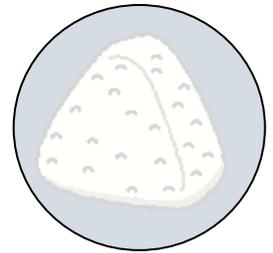


春の七草

調理保育（にじ組）

にじ組は10月の食育（色々な調味料の味を知る）から発展した活動で12月11日に「さしすせそ」を使ったごはんのお供を自分たちで2種類選び、おにぎりを握りました。

丸い形にしたり平らな形にしたりと思い思いの形を楽しそうに握っていました。



今月のおすすすめレシピ

わかめごはん

①	}	米	4合 (600g)
		酒	50g
		塩	6g

乾燥わかめ	7g
しょうゆ	7g
和風だしの素	2g



*米を研いだ後、①を入れて炊飯します。

*わかめは水で戻した後に細かく刻み、鍋で柔らかくなるように煮て、しょうゆ・和風だしの素を入れて味を調えます。

*お米が炊き上がったら、混ぜ込んで完成です。

給食の定番メニューです。

子どもたちに人気でモリモリ食べますのでお家でもぜひ作ってみてください。

今年目標 調理師 木下

昨年12月からヨガを始めました。人一倍体の硬い私はまだ辛いですが、レッスンをするとリラックスでき、明日も頑張ろうという気持ちになります。

日常では姿勢と呼吸に気を付けるようになりました。

目標は前屈で両手を地面にペタッとつけられるようにすることなので、これからも頑張っていきたいです。

