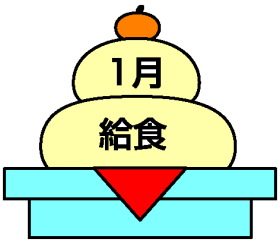

給食だより

令和６年　１月
栄養士 照屋恵美

明けましておめでとうございます

新年、明けましておめでとうございます。家族や親せきで、おせち料理やお雑煮などお正月ならではの料理を囲み、楽しく新年を迎えられたかと思います。今年も風邪をひかない力強い子どもたちに成長しますよう、栄養たっぷりの美味しい給食を提供していきたいと思います。本年度もどうぞ宜しくお願い致します。

しっかり食べよう朝ごはん

朝食は、活動のエネルギー源です。脳を活性化させ、集中力を高めたり、睡眠中に低下した体温を上昇させ1日の活動のウォームアップができます。
毎日きちんと朝ごはんを食べさせて、**早寝・早起き・朝ごはん**の食習慣を子供に根付かせたいものです。
しっかり食べさせなきゃとは思うけれど、子どもはポロポロこぼしたり、小食だったり･･･親も朝は慌ただしく･･･と、悩みの多い朝ごはん。　時間をかけず、栄養バランスも取れる、子どもにも食べやすい朝食づくりをご紹介したいと思います。

1品でバランスOKの朝ごはんバリエ

栄養バッチリ＆子どもが食べやすい！マンネリも解消！

５分で完成！朝ごはん♪

人参としらすのプチおにぎり
すりおろした人参とたんぱく質も豊富なしらすを混ぜて食べやすい一口サイズのおにぎり

ブロッコリーと卵のミニポケットサンド
具をこぼしにくい＆子どもが食べやすい味付け
マヨネーズやチーズなどを加えてみては

プチトマトと厚揚げのあったかスープご飯
のどごしがよく、寒い朝に体もあったまる！
コンソメやポタージュスープなどなど・・・
種類も変えながらマンネリ解消に！

納豆油みそ

材料・・・　納豆１ｐ　みそ大１　みりん小１　砂糖大１　油小１　卸生姜少々
作り方　①フライパンに油をひき、みそ、みりん、砂糖、生姜を加えて、焦げないように弱火で少し照りがでるまで混ぜていきます。
②　①に納豆を加えて混ぜ合わせればできありです。
※給食でも大人気のメニューです。簡単に作れますのでぜひご家庭でも作ってみてください！

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。