



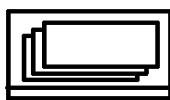
給食だより

12月号

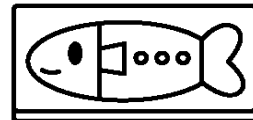
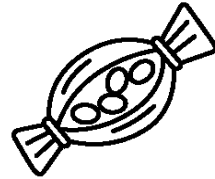


2020年12月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

温かい朝食のすすめ



寒さが厳しい季節になってきました。朝起きて体がなかなか目覚められず、ケガもしやすくなるので注意が必要です。朝食をしっかりすると、体が元気に動き出し、頭の働きも活発になります。特に冬は身体を温めることが重要で、肉や卵などのたんぱく質の多い食べ物は効果があります。また、スープや味噌汁などの汁物もよいですね。体を温めることは風邪予防にも良いことです。体の温まる食材や調理法を組み合わせるとケガや風邪などの感染症を予防しましょう。



体が温まる給食の人気の汁物

～かきたま汁～

(材料)約4人分

- ・にんじん 1/3本 ・長ネギ 1/2本
- ・卵 2個 ・だし汁 800cc ・片栗粉 小さじ2
- ・塩 小さじ1弱 ・しょう油 小さじ1

(作り方)

1. にんじんは千切り、長ネギは小口切りにする。
2. 卵は割りほぐしておく。
3. だし汁に人参を入れて煮立て、火が通ったら長ネギを入れて塩、しょう油で調味する。
4. 3に水溶性片栗粉を加えてトロミをつける。
5. 4の汁をかき混ぜながら2の卵液を注ぎ入れ、ひと煮たちしたら、火を止める。

さつまいでクッキング

旬の食材のさつまいを使って幼児クラスでクッキングを行います。今年度は、コロナウイルス感染予防を踏まえ、子どもたちの作業を個人の分のみにしたり、グループを細かく分けて分散させて行うなどの考慮をし、実施いたします。11月は、ほし組が「茶巾絞り」を実施しました。つぶして砂糖を混ぜるまでは保育者が行き、ラップで絞る作業を子どもたちが行いました。保育者の作業はじっくり観察し、気が付いたことは声にしていました。茶巾も上手にでき、美味しそうに試食していました。