



給食だより

令和3年1月4日
育暎保育園
栄養士 風口 美保

明けましておめでとうございます！まだまだ寒い日が続きますね。
ウイルスに感染しやすい時期なので、手洗いうがいで予防をし、
バランスのよい食生活を心がけて、ウイルスに負けない体づくりをしましょう！



1月7日は七草の節句

七草の節句にちなんで、保育園でも1月7日のおやつにかぶ、だいこん、だいこんの葉の入ったお粥を提供します。
七草がゆを食べる理由は、3つあるといわれています。



- ・ 1年の無病息災や健康長寿を願うため。
- ・ お正月のご馳走で疲れた胃をいたわるため。
- ・ 冬は青菜が不足しがちなのでその栄養を補うため。

七草にはどんな種類の野菜が入っているのかは、掲示してあるのでご覧ください。



かんたんおやつ おふラスク

☆ シュガーラスク ☆ 3人分

- 【材料】
- | | |
|-------|-----|
| 小町麩 | 30g |
| マーガリン | 20g |
| 砂糖 | 10g |
- 【作り方】
- ① マーガリンを溶かし、砂糖を加える。
 - ② おふに①を絡め、トースターで2～3分程焼き色がつくまで焼く。



☆ きな粉ラスク ☆ 3人分

- 【材料】
- | | |
|-------|-----|
| 小町麩 | 30g |
| マーガリン | 20g |
| 砂糖 | 10g |
| きな粉 | 10g |
- 【作り方】
- ① マーガリンを溶かし、砂糖を加える。
 - ② おふに①を絡め、トースターで2～3分程焼き色がつくまで焼く。
 - ③ きな粉をまぶす。

