



# 給食だより

松島さくら保育園

令和5年1月4日

あけましておめでとうございます。今年うさぎ年です。うさぎは、素早く動いたり軽やかにジャンプしたり、家族で行動したりするそうです。2023年は、うさぎのように家族を大切にしたい気持ちをもって、ホップ！ステップ！ジャンプ！で頑張りたいですね。

## おせち料理



それぞれの料理に願いが込められています。

## お雑煮



年神様に供えた餅を野菜などと煮込み、お下がりとして頂くものです。

## 七草がゆ(1月7日)



おかゆを食べて、胃を休め1年間の健康を祈ります。

## 鏡開き



家庭円満を願いながら、鏡餅を頂きます。

## 成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝い励まします。

## 小正月



豊作を願う行事で、どんど焼きなどが行われます。



## レシピ

### ★ 豆腐のミートグラタン

＜材料＞ 4人分

- 木綿豆腐・・・・・・・・200g
- オリーブ油・・・・・・・・少々
- 豚ひき肉・・・・・・・・80g
- 玉葱・・・・・・・・1/3個
- 人参・・・・・・・・1/5本
- コンソメ・・・・・・・・小さじ1/2
- ケチャップ・・・・・・・・大さじ1
- ウスターソース・・・・小さじ2
- トマトピューレ・・・・20g
- 塩こしょう・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・大さじ1
- とろけるチーズ・・・・40g
- パセリ（乾燥）・・・・少々

1月のメニューを紹介します。

～簡単！時短メニューの紹介です～

＜作り方＞

1. 玉葱、人参はみじん切り。
2. オリーブオイルで玉葱と豚ひき肉をよく炒める。
3. にんじんを加えさらに炒め、水と調味料を加えて煮込む。
4. 耐熱皿に豆腐を入れて、ミートソースをのせて、チーズとパセリをふりかけ、220℃で7～8分焼く。（チーズが溶けて焦げ目がつけばよい）

忙しい時は、市販のミートソース缶を使えばすぐに出来ます♪

## 風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを用意してあげましょう。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

## 避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

- 孤食**…一人で食べる
- 個食**…家族がそれぞれ違う物を食べる
- 固食**…自分の好きな物だけ食べる
- 小食**…食事量が少ない
- 濃食**…味の濃いものを好んで食べる

