



# 給食だより

R7年 1月号 坊津もりの風保育園



## 12月の給食の様子

○12月21日もちつきの様子です。杵と臼でべったんべったんお餅をつきました。つきたてのおもちは醤油餅で頂きました。少しずつよく噛んで食べました。



○12月24日ケーキ作りの様子です。生クリームを泡立てて、果物を切って、ケーキにトッピングして食べました！みんな可愛くできました♪



新年あけましておめでとうございます。子ども達や保護者の皆様にとって素敵な一年となることをお祈り申し上げます。今年も給食便りを通してクッキングや給食の様子をお知らせしていけたらいいと思います。給食室も気持ち新たにおいしい給食作りに励んでいきます。

お正月が終わり、子ども大人も生活リズムが崩れやすい時期ですので、体調を整えて寒い冬を乗り切りましょう。



## 1月の食育デー

1月29日（水）切り干し大根作り  
エプロン、マスク三角巾を持ってきてください。  
爪を短く切ってきてください。



人気のかぼちゃサラダのレシピです。

## かぼちゃサラダ

材料（作りやすい分量）  
かぼちゃ 1/4カット  
きゅうり 1本  
ハム 4~5枚  
玉葱 1/4玉  
クリームチーズ 50g  
マヨネーズ 50g  
砂糖 大さじ2  
塩コショウ 少々

- ① かぼちゃを一口大に切って、耐熱皿に入れ水を大さじ 1~2 加えてラップをして600wで3~4分加熱する。火が通ったら、水をきって潰す。固いときには追加で2分程度加熱する。
- ② きゅうりはいちょう切り、ハム玉葱はみじん切りにする。玉葱は10分程度水にさらしておく。水にさらしたら水を固く絞る。
- ③ ①、②を合わせて、クリームチーズ、マヨネーズ、砂糖、塩コショウで和えたら完成。

