

# 給食だより

令和6年 1月4日 桜町子ども園



## あけましておめでとうございます

お正月はご家庭で楽しく過ごされたことと思います。

長いお休みのあとは、生活リズムが不安定で体調を崩しやすくなるのであたたかい朝ごはんをしっかり食べて少しずつリズムを整えて1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。今年も、子ども達が食に興味を持ち笑顔にできるような給食づくりを心掛けていきますようしく願います。



### タンパク質がポイント！ 体を温める食材

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。

体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉・魚・卵・大豆製品など、良質なタンパク質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。

野菜では、しょうが・ねぎ・たまねぎ・こまつな・にんじん・南瓜などが体を温めてくれます。

みそ汁やスープにしょうがを加えるのもおすすめです。



☆そら超クッキング☆

12月は黄粉団子を作りました。上手に丸めて茹でて、団子の見た目の異なる様子を覚えてもらっても嬉しそうでした。

### ～ 簡単レシピ ～

< 黄粉団子 > 材料 4人分



- |          |                  |
|----------|------------------|
| ・白玉粉 80g | ・砂糖 12g          |
| ・豆腐 80g  | ・塩 適量            |
| ・黄粉 16g  | (黄粉・砂糖・塩は合わせておく) |

#### 作り方

- ・白玉粉と豆腐を合わせ混ぜる
- 固い時は水を少量ずつ加えて耳たぶくらいの固さにする
- ☆豆腐を入れることで滑らかな団子になります。
- 豆腐がない場合は水でも可
- ・沸騰した鍋に、白玉を丸め真ん中に窪みを作りながら入れていく
- (火が通ると浮いてくるのが目安です)
- ・火が通ったら、お湯をきり、黄粉をかけて完成！