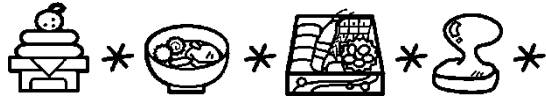


1月

給食だよ



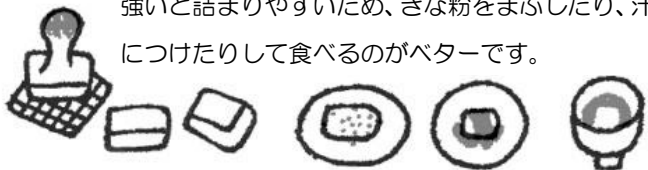
令和5年12月28日発行
みどり保育園

12月とは思えない暖かい日が続いたと思ったら、ここのところ一気に寒さが厳しくなってきました。風邪やインフルエンザになりやすい季節ですね。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉物野菜、免疫力を高めしてくれるきのこなどを食べて予防しつつ、皆さん元気に次の年をお迎えください。

今年も大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願い致します。

おもちをのどに詰まらせないように！

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちを食べさせても良い年齢は、3歳以降、肉やおせんべいなどの固いものを噛んで食べられるようになっていくことが目安になります。食べさせ方としては、おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがベターです。

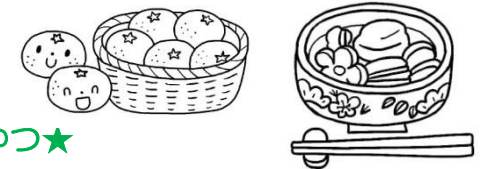


★ひじきとほうれん草のナムル★

美味しい副菜のナムルを紹介します。使う材料はシンプルです。今からの時期が旬のほうれん草。ぜひ作ってみてくださいね！

材料	分量
ほうれん草	1袋
人参	小1本
芽ひじき	20g
濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

- ① ほうれん草は茹でて、2cm幅に切る。
- ② ひじきは水で戻した後、茹でる。
- ③ 人参は千切りして、茹でる。
- ④ ①②③の水気を絞り、ボウルで混ぜ合わせる。
- ⑤ 調味料を加え、混ぜ合わせる。



★12月のお楽しみランチ・おやつ★



- ・ケチャップライス
- ・鶏手羽中の唐揚げ
- ・マカロニサラダ
- ・コーンスープ
- ・ココアケーキ

★写真館★

