



平成30年1月キッズだより



新年明けましておめでとうございます。ごちそうの食べ過ぎや夜更かしなど生活リズムが乱れがちでした、早く普段のリズムに戻るよう整えましょう。

また感染症予防のために、必ず外から戻ったら手洗い・うがいを忘れずに！

今年も安全・安心な給食作りを心掛けて頑張りますのでよろしくお願いいたします。

1月献立のポイント

* 沖縄そば・千切りイリチー・いなむどうち・黒糖アガラサー等のうちな一料理を予定しています。

* 「七草じゅーしー」「おしるこ」の行事食を予定しています。

* 葉野菜や白菜、大根、りんご、いちご寒い時期に美味しい食材を取り入れています。

今月のおすすめレシピ

ドライカレー(4人分)

| | |
|----------------|--------|
| 合ひき肉 | 300g |
| 鶏レバー | 40g |
| 卸にんにく | 小さじ1 |
| シナモン、ナツメグ、カレー粉 | 各少々 |
| オリーブ油 | 小さじ2 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 人参 | 1/3本 |
| ピーマン | 2個 |
| ゆで大豆 | 40g |
| トマトホール缶 | 160g |
| レーズン | 25g |
| *塩 | 小さじ1/3 |
| *コンソメ | 小さじ1/3 |
| *ウスターソース | 小さじ1/3 |
| *はちみつ | 小さじ1 |
| *カレールウ | 4g |
| *スキムミルク | 小さじ1 |

作り方

①鍋にひき肉、鶏レバー、にんにくを油で炒め香辛料を加えて更に炒める。

鶏レバーは潰しながら細くなるよう炒める。

②刻んだ玉ねぎ、人参、ピーマン、を加えてさらに炒める。

③②に、ゆで大豆、トマトホール缶、レーズンを加えて*の調味料を入れて、全体がトロミがつくよう煮つめる。仕上げに味をみてもし味が薄いなら塩やケチャップを少々加えて整える。

※肉の臭みけしや料理の風味づけのためにシナモン・ナツメグ・カレー粉などの

香辛料を使っています。ですが発育途中の

子供の「味覚」は大人の2倍も敏感に感じると

いわれています。子供の味覚を育てるためにも塩味や甘味、苦味や酸味、辛味など普段から控えめにしましょう。



風邪予防～体の調子を整える朝ごはん

風邪予防のためには寝ている間に下がった体温を上げてあげる事が大切です。

そのために一番大事なのが、きちんと朝ごはんを食べる事。朝ごはんの基本は

◎脳や体のエネルギー源になる→糖質・炭水化物

◎体を作る基となる→たんぱく質

◎体の調子を良くする→ビタミン・ミネラル

これらを合わせて食べさせましょう。

子供の体のリズムを作るためには何と言っても朝ごはんが

一番大切です。家族そろって朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

