



## 平成31年1月キッズだより



明けまして おめでとうございます。楽しい年越しを過ごせましたか？クリスマスや大晦日、お正月など年末・年始は楽しい事がいっぱいでしたね！崩れてしまった生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん)を整えて元気に登園できるようにしましょう。そして今年度もあと3ヶ月足らず、進級・卒園に向けて期待が高まります。ご家庭でもサポートよろしくお願いします。

本年も子供たちの健やかな成長と健康のために安全で美味しい給食作りを心掛けて頑張ります。



### 1月献立のポイント\*\*\*\*\*

- \* 中味そば・千切りイリチー・いなむどうち・ゆし豆腐汁・黒糖アガラサー等  
うちな一料理を予定しています。
- \* 「七草じゅーしー」「キッズ雑煮」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\*\*\*\*\*

#### 黒胡麻黒糖ちんすこう(約20個分) 作り方

- |       |         |   |
|-------|---------|---|
| ラード   | 120g    | ①オーブンは170℃に予熱しておく。                                |
| 黒糖(粉) | 80g     | ②ラードは温めずに黒糖と三温糖を加えて泡立て器でザラザラ感になるべく残らないようによく混ぜる。   |
| 三温糖   | 80g     |   |
| 黒ごま   | 大さじ1,5杯 | ③②に黒ごまと振るった小麦粉を加えて混ぜるように練る。                       |
| 小麦粉   | 240g    | ④20等分に分けて「ちんすこうの形」や「まんまる」等好きな形を作ってオーブン170℃15分で焼く。 |
- ※焼き立ては柔らかくてボロボロくずれやすいですがしばらく常温に放置しておくくとクッキー状態になりますよ。

### 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。

体のリズムを作るためには朝ごはんが一番大切です。脳が目覚めて午前中の活動が元気に過ごせます。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。

