

今年も残りわずかになり、寒さがだんだんと厳しくなってきましたね。

寒さの中、園庭で元気に走り回る姿は、とてもたくましく感じられました。

来年も給食・食育を通して子供たちの心身の成長を見守って参ります。

12月のクッキングでは、らいおん組でおやつ「ひつつみ汁」をおやつに作りました！！

大根・人参・白菜・油揚げをかつお出しと醤油・みりんで味付けし、大きな鍋がグツグツ

煮立た所に、子供たちが頑張っておねた小麦粉（ひつつみ）をちぎって入れました。

小麦粉をこねる時「耳たぶ位の硬さが美味しくできるよ」と伝えると、一生懸命に自分の耳たぶを触って確認している姿は、とても可愛らしかったです。

1月のお誕生日献立は、ピラフ・チキンナゲット・ポテトサラダ・ポタージュ・ピーチゼリーです。子供たちも大好きなチキンナゲットは、鶏むね肉や鶏ささみでも簡単に作れるので、試してみたいかでしょうか？

伝統的な日本食を子供たちに伝えよう！！

伝統的な行事食の1つ、七草粥を1/5（木）のおやつに提供します。

七草粥は、お正月七日の朝に食べて、その年の「無病息災」「長寿健康」を願う為です。

また青菜の栄養を取る為や、お正月のご馳走で疲れた胃腸を労わると言う意味もあります。

今は、七草粥セットも売られているので、お家でも作ってみませんか？

<七草の種類>

①せり②なずな（ぺんぺん草）③ごぎょう（ははこ草）④はこべら

⑤ほとけのざ⑥すずな（かぶ）⑦すずしろ（大根）

<つぼみ・みのりクッキング>

5日（木）七草粥	23日（金）りんごのサラダ
10日（火）ロマネスコのチーズ焼き	25日（水）舞茸と麩のすまし汁
11日（水）さつまいもぜんざい	27日（金）ポークカレー
12日（木）なすときゃべつのみそ汁	30日（月）きんぴらごぼう
13日（金）里芋田楽	31日（火）ジャーマンポテト
17日（火）八宝菜	

☆チキンナゲットの作り方☆

【材料 5個分】

鶏むね肉・・・2切れ
絹ごし豆腐・・・1/8丁
鶏卵・・・1/5個
塩・・・適量
小麦粉・・・適量
揚げ油・・・適量

<作り方>

- ①鶏むね肉を包丁で細かくします。
- ②絹ごし豆腐を、キッチンペーパーで水切りをします。
- ③細かくした鶏肉と、水切りした豆腐・卵・塩を入れて混ぜ合わせたら、小判型に形を作ります。
- ④揚げ油は180℃に熱しておきます。
- ⑤小判型にしたお肉に小麦粉をまぶしたら油で揚げます。
- ⑥揚がったら、ケチャップをつけて出来上がりです！！

<めばえクッキング>

10日（火）ロマネスコの観察
18日（水）春菊のごま和えのクッキング
26日（木）はっさくの観察

