

献立担当 キッズランチクラブ



## 令和8年1月キッズたより



新年 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？パーティー料理やおせちなど美味しい物もたくさん食べましたか？クリスマスや大晦日お正月など家族で過ごす年末・年始は楽しい事がいっぱいでしたね！

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、ご家庭でもサポートよろしくお願いします。そして今年度もあと3ヶ月足らず、進級・卒園に向けて園生活でも楽しい事が盛りだくさんです！寒さに負けない食事をして体調を崩さないようにしましょう。

本年も子供たちの健やかな成長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



\* うちなー七草粥・鏡開きせんざいなど季節の献立を予定しています。

\* 白菜・ほうれん草・かぶ・島人参・みかんなど冬においしい野菜や果物を取り入れています。

### 今月のレシピ



#### 黒胡麻黒糖ちんすこう

- |     |      |  |
|-----|------|--|
| ラード | 300g | ① ラードは常温に戻しておく。                            |
| 粉黒糖 | 200g | ② ラード・黒糖・三温糖をザラつきがなくクリーム状になるまで<br>しっかり混ぜる。 |
| 三温糖 | 200g | ③ ②にふった小麦粉を入れて混ぜる。                         |
| 小麦粉 | 600g | ④ 形を整えてオーブンで 170℃ 20 分位焼き、出来上がり。           |

\* 定番の細長い形にしたり、コロコロに丸くしたり、お子さんと一緒に形を整えて  
楽しんでくださいね！

\* ゴマやココアを入れても美味しいですよ！

### 寒さに負けない食事をしよう！



この季節は風邪やインフルエンザが心配されます。人間の体は寒くなると免疫力が低下します。適度な運動と十分な睡眠、栄養バランスのよい食事をしっかり食べる事が大切です。特に体を温めて寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンA」、感染症予防に効果のある「ビタミンC」を多く含む食べ物を積極的に食事に取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。

- \* **タンパク質** → 肉・魚・卵・豆腐・牛乳
  - \* **ビタミンA** → 人参・ほうれん草・南瓜・レバー（主に緑黄色野菜）
  - \* **ビタミンC** → ピーマン・ブロッコリー・いちご・みかん・キウイフルーツ
- そしてやはり…「早寝」「早起き」「朝ごはん」が大切です！