



給食だより

令和8年1月6日発行NO10 認定こども園希望が丘幼稚園

新年明けましておめでとうございます。今年もこどもたちが給食を美味しく楽しく食べられるよう、心を込めて作りたくて思っております。どうぞよろしくお願いいたします。新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスのよい食事で1日を元気に過ごしましょう♪また、手洗いやうがいをしっかりして、元気な身体を作っていきましょう！

給食室のこびとさん

子どもたちに人気の「こびとづかん」をご存じでしょうか？様々な種類のこびとがいるのですが、人気にあやかって給食室にも、こびとにきてもらっています。当日給食で出る食べ物のこびとが給食室の周りにあらわれます。

給食が楽しみな時間と思える、きっかけの一つになればいいなと思っています。ぜひお子様と探して見てください♪



1月は先生の リクエスト給食

長年幼稚園の給食を食べている先生たち。リクエスト給食への思いも熱く、たくさんのリクエストがありました。今月はランキング形式でお知らせします♪

- 1位 のり酢和え
- 2位 鶏のから揚げ
- 3位 きな粉揚げパン
- 4位 納豆サラダ



以下・・・肉豆腐、醤油赤飯、みそラーメン等が上がりました。

のり酢和えはマヨネーズ味ではない和え物ですがこどもたちが野菜をもりもり食べてくれるメニューです。

2月はこすもす組のリクエスト給食を予定しています。

鏡開きで 健康を祈る

鏡もちとは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大晦日に飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやおしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く、体を温める働きもある、体に優しい食材です。

丸もち1個は茶碗1杯分のご飯に相当します。食べ過ぎには注意しましょう。

幼稚園では1月9日に鏡開きとして、すいとん汁を提供します。



給食♥レシピ

焼きチュロス

材料たった3つで幼稚園で人気のチュロスが作れます
甘さ控えめ&揚げずにオーブンで焼くのでヘルシーです！
お子さまと一緒に作っても楽しいですよ♪

約12cm×10本分

ホットケーキミックス・・・150g
絹豆腐・・・・・・・・・・・・150g
サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ①絹豆腐をなめらかになるまで混ぜる。ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ②絞り袋に口金をセットし、生地を入れる。クッキングシートの上に12cm程度の長さで絞り出す。
- ③表面にサラダ油をはけで塗る。180℃のオーブンで約20分焼く
※太さによって焼き時間は調整してください

1月27日に
提供予定です



今月の食育

12月の給食の時間にしゃかしゃかおにぎり作りを楽しみました。ごはんの入った紙コップをしゃかしゃか♪ふりふり♪しました。紙コップの中のごはんがまん丸になっていくと「見てみて～！」とあちらこちらから楽しそうな声がきこえていました。

自分で作ったおにぎりの美味しさは格別な様子で、おかわりで何度もおにぎりを作る様子が見られました。

