

給食だより

令和5年1月4日

沼間愛児園

新年明けましておめでとうございます！今年も楽しく、楽しい給食を心こめて作っていききたいと思います。よろしくお願いいたします。
寒さも厳しくなり感染症も流行します。寒さにも病気にも負けないようにご飯をしっかり食べて過ごしましょう。



食事で免疫力・体力アップ



冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節
体をあたためる料理で体温を上げましょう

免疫力アップ

(人参・南瓜・ほうれん草・ブロッコリー・小松菜・みかん・りんご)

体力アップ

発酵食品→ 納豆・みそ・ヨーグルト



～小松菜サラダ～ 4人分

小松菜…1束
もやし…1袋
人参…1/2本
ツナ缶…1缶

・醤油…大さじ1
・マヨネーズ…大さじ2
・すり白ごま…小さじ1

①小松菜・もやしは洗って茹でる。すぐに冷ましてから2cm位に切る。
②人参は短冊切りにして蒸します。ツナ缶の油をきっておく。
③醤油とマヨネーズを混ぜドレッシングを作り、①②とすりごまを合わせたら出来上がりです！！



七草かゆ

1月7日はごちそうで疲れた胃腸を休ませるために七草かゆを食べると1年健康で過ごせると言われています。

七草かゆに入れる春の七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です！

★沼間愛児園では1月6日におやつで提供します。



～ほうれん草のきのこサラダ～ 4人分

ほうれん草…1束
玉ねぎ…1/2個
しめじ…1/2袋
えのき…1/2袋
ベーコン…4～5枚
コーン缶…1缶(半分量)

・醤油…大さじ1
・マヨネーズ…大さじ2
・砂糖…小さじ1(お好みで調整もOK)



①ベーコンを1cm幅に切ります。きのこは食べやすい大きさに切る。
②フライパンにベーコンを入れ炒め、玉ねぎ、きのこを一緒に炒める。
炒めた後、冷ます。
③ほうれん草は洗って茹でる。すぐに冷ましてから2cm位に切る。
④②が冷めたらほうれん草とコーンを混ぜ合わせる。
⑤醤油とマヨネーズと砂糖を混ぜドレッシングを作り、④と合わせたら出来上がりです！

