



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
富士こども園
令和3年1月8日(金)

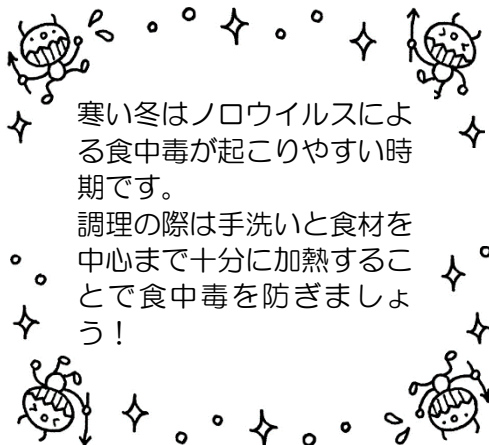


体調がすぐれない時の食事

脂っこい食事や香辛料、固いもの、冷たい飲み物、菓子類など胃腸に刺激が強いため、控えるようにしましょう。消化がよく胃腸に負担になりにくいものを選ぶと良いですね。

(例)

- ごはん→おかゆにする
- やわらかく煮たうどん
- 炒め野菜→やわらかい蒸し野菜に
- 煮込んだスープ
- りんご(そのまま)→すりおろしりんごにする



寒い冬はノロウイルスによる食中毒が起りやすい時期です。調理の際は手洗いと食材を中心まで十分に加熱することで食中毒を防ぎましょう！

ランチルームの様子

1月7日は無病息災を願って、七草がゆを食べる日です。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休める意味合いもあります。こども園では3時のおやつに食べました。子ども達は七草について「スズシロは大根なのか〜」「ナズナは聞いたことあるよ！」と楽しそうに話をしていました。



れんこんのごまマヨサラダ

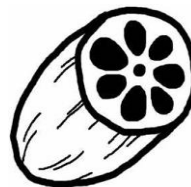


材料4人分

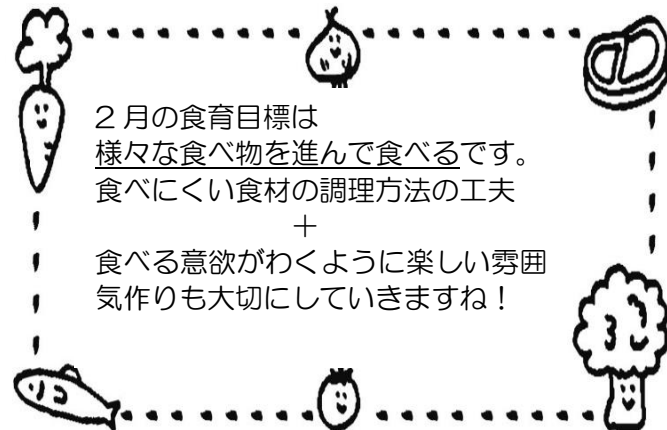
- ・れんこん 150g (小1本)
- ・にんじん 30g (1/5本)
- ・ほうれん草 60g (2束)
- ・乾燥ひじき 5g
- ・すりごま 12g (小さじ4)
- ・マヨネーズ 30g (大さじ2強)
- ・醤油 6g (小さじ1)
- ・砂糖 4g (小さじ1強)
- ・塩 少々

作り方

- ①れんこんは薄いイチョウ切り、人参は千切り、ほうれん草は2~3cmの長さに切り、茹でる。
- ②水かぬるま湯で戻した乾燥ひじきを茹でる。
- ③すりごま、調味料、①、②を和える。



れんこんを切った後、酢水に5~10分ほどさらすと変色を防げ、歯ごたえ良く仕上がります。(酢水の割合；水2カップに対して酢小さじ1程度)



2月の食育目標は様々な食べ物を進んで食べるです。食べにくい食材の調理方法の工夫 + 食べる意欲がわくように楽しい雰囲気作りも大切にしていきますね！