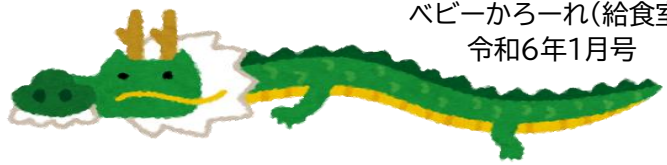


給食だより

ベビーからーれ(給食室)
令和6年1月号



新しい年がスタートしました。

今年も健康で過ごせるよう手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べてたっぷり睡眠をとってたくさん体を動かして丈夫な体を作っていきましょう。

新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもかもしれません。

旬の食材を楽しみながら、今年一年元気にすごしたいと思います。



「七草粥」とは
1月7日の朝にいただく
おかゆのことで「これから
はじまる一年間を健やかに
暮らせるように」という
願いが込められた日本の
伝統食です。
最近ではスーパーなどで
簡単に手に入りますが
ほうれん草や白菜など
家庭にある野菜で代用
しても問題ありません。

年末年始は食べ慣れていない食材が並ぶことが多く”せっかくだし””特別に”とつい初めての食材を食べさせてしまう機会があるかもしれません。ですが、年末年始は病院が休診中のことも多く、もし、アレルギーを発症してもすぐに受診することができません。離乳食開始時を思い出し初めての食材は病院の開いている時間に挑戦しましょう。

～今月のレシピ～

【材料】

あずき缶 (ゆで) 100g
水 50g

白玉粉 75g
絹ごし豆腐 75g
水 適量

お豆腐白玉のおしるこ

【つくりかた】

- ①白玉粉・豆腐を混ぜ水を加えながら混ぜる
- ②平らな団子にし沸騰したお湯でゆがく
- ③ぽこぽこ浮いてきたらざるにあげておく
- ④あずき缶を鍋に入れ水を加えながらのばす
- ⑤焦げやすいので火加減に気を付けながら温める
- ⑥好みに砂糖を加える
- ⑦白玉をお皿にもりあずきをかけて完成

