

たべもの通信

平成26年12月
発心保育園

今年もあとわずかとなりました。
12月から新年には、ごちそうを食べる機会が増える時期です。食べ過ぎ、飲みすぎに注意しましょう。
風邪予防の為、抵抗力をアップする肉や魚、豆腐などのたんぱく質食品と免疫力を高めるビタミンCを多く含む野菜や果物を上手に組み合わせ、温かい料理を食べ元気に過ごしましょう。

おいしいちゃんおばあちゃんありがとう！



大好きなおじいちゃんおばあちゃんと一緒にのおもちつきに大喜びの子ども達でした。



おばあちゃん達がちぎってくれたお餅を手に「あったかい」「ぷよぷよしてる」と気持ちいいのかいつまでも大事に丸める子ども達でした。

本日の会食は、保育園でみんなで育てた畑の野菜を使ったメニューです。

鶏肉の塩麴焼き
スティックブロッコリーの胡麻和え
具たくさん味噌汁
大根の漬物



畑の野菜は、大根、スティックブロッコリー、白菜、人参を使っています。

リクエストレシピ

先日のクリスマス会でのミートローフ大好評でした。レシピが知りたいとの声にお応えしてレシピを掲載します。
子ども達も大好きなメニューのひとつです。是非、ご家庭で作ってみてください。

ミートローフ 子ども4人分

【材料】

豚ひき肉	100g	A
牛ひき肉	100g	
卵	1/2個	
パン粉	20g	
食塩	少々	
玉ねぎ	80g	
じゃが芋	150g	
人参	130g	
サラダ油	少々	

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
フライパンに油をひき、玉ねぎがきつね色になるまで炒める。
- ②じゃが芋と人参は、1cm位のサイコロ状に切り、固めにゆでておきます。
- ③Aと①をよく混ぜ合わせたところに②を加え更に混ぜ合わせます。
- ④オーブンの鉄板(または、パウンドケーキの型など)にクッキングシートをしき、③の種を入れますが、この時空気が入らないようにしてください。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで30分焼く