



きゅうしょくだより1月

発行日/平成31年1月4日

SKETCH
HOIKUEN

スケッチ保育園 中野

あけましておめでとうございます。2019年もお子さま達の健やかな成長と健康を給食よりサポートします。宜しくお願い致します。

これからの3カ月は就学や進級に向けた取り組みが増えていきます。食具や食事形態、食事時間などお子さまたちの様子を見ながら進めていきたいと考えています。

春の七草

春の七草である「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」は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。

無病息災・五穀豊穡を祈り、前日の夜に細かくたたいた七草を

1月7日の朝にお粥にいれて食べたのが七草粥の始まりとされています。

また、七草には正月の疲れが出始めた胃腸をいたわり、栄養を補う働きもあります。今月の給食でも七草粥を提供する予定です。



レシピの紹介 ～かんたん！チーズケーキ～

材料:4人分

・クリームチーズ…120g ・砂糖…20g ・卵…1個 ・小麦粉…20g ・レモン汁…2g

作り方

- ① 室温に戻して柔らかくなったクリームチーズと砂糖をよく混ぜる
- ② とき卵と、レモン汁を加える。
- ③ ふるった小麦粉を入れ、さつくりと混ぜる。オーブンを180℃に温めておく。
- ④ 鉄板(耐熱の容器)にオーブンシートをしき、③の生地を流し入れる。
- ⑤ 180℃で約20分、焼く。※早くに焦げるようなときは上にアルミをのせる。
- ⑥ 箸やつまようじをさして何もつかなければ焼き上がり。よく冷ましてから切り分ける。

※卵を入れない時は小麦粉の代わりにホットケーキミックス使うと作れます★

