



# しよくじだより



1月

みそらこども園

あけましておめでとうございます  
今年も宜しくお願いします



## 以上児 もちつき

今年はコロナ対策でホールに入る人数を減らしてしました。はと組が5回、ほし・つき組は10回ずつお餅をつきました。お部屋に戻ってきた粉・あんこ・砂糖醤油の3種類から自分で選んで食べました。つき組さんで食べれる子どもは特別にてぬくめも食べました。



## まんまる一むからの

## クリスマスプレゼント



まんまる一むからのクリスマスプレゼントは子どもたちに大人気の「鬼滅の刃」のキャラクターのケーキです。コロナウイルスへの配慮で今回子どもたちはビニール越しでケーキを見ました。子どもたちや先生たちからも『すごい』などの歓声聞こえてきました。ケーキにはピックをつけていたので子どもたちも喜んでいました。次は直接クリスマスケーキを見てもらえるようにコロナが落ち着いてほしいです。



炭次郎チョコケーキ



禰豆子ケーキ



善逸ケーキ



伊之助チョコケーキ

## 余ったお餅を使ったレシピ

『おかき』  
乾燥させたお餅を薄く切って油で揚げて塩やのり塩やカレー粉など好きな物で味付けするだけ



## 乾物は栄養が凝縮！

### 切干大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切干大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にする子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が固いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うといいでしょう。



## アレンジレシピ

### 『れんこんのきんぴら』

【材料】約4人分  
れんこん 200g  
人参 小1本  
ごま 適量

④ {  
みりん 大さじ3  
酒 大さじ1  
醤油 大さじ1  
ごま油 大さじ1



### 【作り方】

- ①れんこんはいちょう切りにして酢水につけあく抜きをする。人参もいちょう切りにする
- ②フライパンや鍋にごま油を入れ、れんこんと人参を軽く炒める
- ③②に④の調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める
- ④仕上げに、ごまを振って出来上がり。

れんこんのきんぴら

- サラダ・・・マヨネーズを足すだけ
- つくね・・・鶏ミンチに混ぜて焼くだけ
- 和風ドリア・・・細かく刻み、ご飯と混ぜて耐熱容器に入れマヨネーズとチーズをのせて焼くだけ
- 混ぜご飯・・・白ご飯にまぜるだけ