

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。



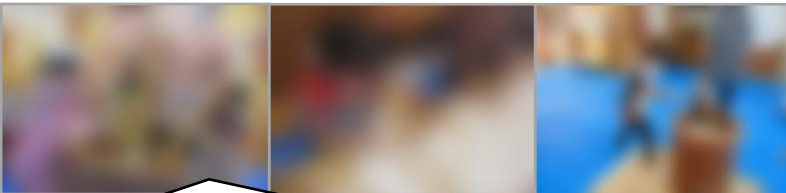
また1年が過ぎ去り、新しい年になりましたね。年末年始の少し長いお休みも終わり、元気に登園してくる子どもたちの姿を見ることができ、とてもうれしく思います。いったいどんなお正月を過ごしたのかな？今年もそんな元気いっぱいな子どもたち負けないように、また、子どもたちを支えていけるように、おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。

まだまだ感染症が流行る時期です。保育園でもおうちでも引き続き、手洗い・うがい・規則正しい生活に気を付け、習慣化してほしいと思います。

☆12月はたくさんの行事がありました！



12/8にクリスマス会がありました。今年のごちそうは…？おにぎりとリース型のミートローフ、ツリーポテトサラダにウインナーパイ、そしてABCスープ、デザートにフルーツポンチもつきました♪おやつにはどらケーキのスペシャルバージョン！喜んでくれる子どもたちの姿がとてもうれしかったです♡



12/15にもちつき会がありました。ゆり組さんが田植えから脱穀までがんばったみこと米で、今年も一斗二升のお米をついて、もんで、おいしいお餅ができました。おかわりたくさんしていた子どもたち。いったいあの餅はこの小さな体のどこに入るんだろう…？本当にびっくりするくらいの食欲でした！



12/28は毎年恒例の年末行事、おでんパーティでした。保護者の皆様に野菜を募ったところ、たくさんの方から大根・人参をいただきました。本当にありがとうございます！朝から一生懸命お手伝いしてくれた子どもたち。畑の大根も入れて、みんなでおいしくいただきました。お土産に持って帰ったおでんの味はいかがだったでしょうか？寒い時期のおでんはやっぱり最高ですよ！たくさんいただいた大根で干し大根も作りました。寒空の中、少しずつ細くなっていきますが、カルシウムなどの栄養はどんどん増えていきます。ごちそうで食べるのが楽しみです♪



☆今月のレシピ「冬にうれしい根菜を食べよう！」

根菜は、炭水化物やたんぱく質などを豊富に蓄えており、滋養に良い食材です。それが夏の疲れを癒し、また、寒い冬には体を温めてくれます。旬の根菜をぜひ食卓に並べてみてくださいね♪

《レンコンとポテトのカレー炒め》

＊材料（4～5人分）＊

- ・レンコン…15cmくらい
- ・じゃがいも…中1個
- ・にんじん…1/3本
- ・ピーマン（あれば）…1個
- ・カレー粉…ひとつまみ
- ・しょうゆ…小さじ1

＊作り方＊

- ①レンコン・じゃがいもはちょう切り、にんじん・ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンでレンコンから炒め、次いでにんじん、じゃがいもを入れて炒め煮する。最後にピーマンを入れてさっと炒めたら調味料を入れてできあがり。

レンコンがしゃきしゃきしておいしいです。カレー粉が食欲をそそります♪

《甘辛ごぼう》

＊材料（4～5人分）＊

- ・ごぼう…1本
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・かつお出汁…大さじ1

＊作り方＊

- ①調味料は鍋で煮立たせておく。
- ②ごぼうを長さ4cmくらいの棒状に切り、それを縦にして6等分くらいに切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③②に①とごまを加えて和えてできあがり。

子どもたちに大人気の保育園のおやつです♪みんなもぐもぐもぐ…しっかり噛んで食べていますよ。

○家族講演会のご案内○

以前よりお伝えしていました家族講演会が、今月行われます。常々お仕事で参加できない保護者の皆様にもぜひ参加していただきたく思い、午後の時間に講演を行います。子どもの健やかな育ちの中で、とても大切な“食”について、分かりやすく、楽しく学べる時間になると思います。たくさんのご参加をお待ちしております。

＊日時…1月28日（土）13：30～15：00

＊場所…あい川保育園

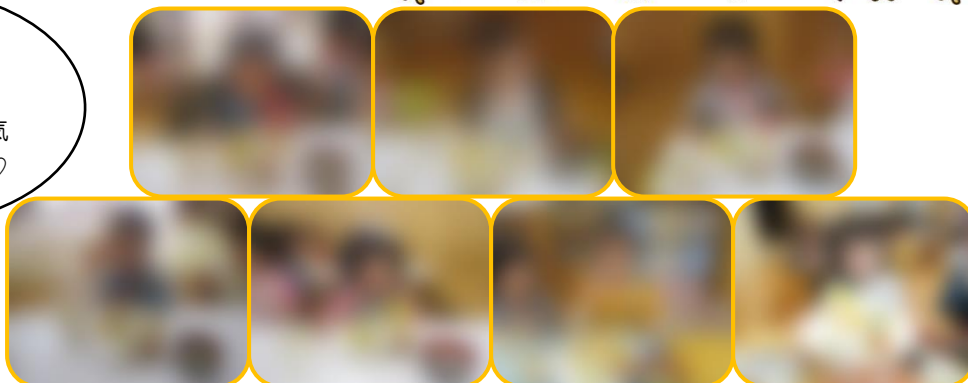
＊講師…NPO 法人日本食育協会 上級食育指導士 認定食育講師 山口栄延 先生

※詳細は後日お知らせいたします。

☆12月生まれの子どもたちの誕生会をしました！



お誕生日
おめでとう！！
寒さに負けず、元気に
大きくなってね♡



○献立○

- ・さつまいもごはん
- ・鶏の唐揚げ
- ・スパゲティサラダ
- ・押麦スープ
- ・オレンジ
- ＊おやつは
手作りピザでした♡