



給食だより

令和3年度 2月号
ひので保育園

朝ごはんの効果＝排便を促す！！

寒い朝はとくに布団から出るのが億劫ですね。少しでも朝寝をしたいものです。
しかし、朝、ギリギリまで寝ていると朝食抜きになりがちです。
そして1日元気に過ごすことができません。
起きる前に部屋を暖めるなどの工夫をして、朝ごはんをしっかり食べて
食後はトイレに入る習慣をつけましょう。



伝統食の朝ごはん・・・「味噌汁」



味噌は大豆を米や麦などの麴で発酵させた食品です。その味噌を用いた味噌汁は
1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので
冬の朝にぴったりです。
前日のうちに下ごしらえや調理しておく、手早く準備できるでしょう。

※味噌汁に生姜やバター、豆乳などアレンジしても美味しいですよ！！



2月の新メニュー 「フィッシュボール」

| (材料) | 4人分 | (作り方) |
|-------|------|--------------------------|
| 魚のすり身 | 100g | ①じゃが芋は皮をむき茹でてつぶして粗熱をとる。 |
| じゃが芋 | 200g | ②①の潰したじゃが芋の中にすり身、鶏卵、塩を入れ |
| 鶏卵 | 1個 | よく混ぜ合わせる。 |
| 塩 | 少々 | まとまりにくい時は片栗粉を入れる。 |
| 片栗粉 | 適量 | ③②を丸くまるめ油で揚げて出来上がりです。 |
| 揚げ油 | 適量 | |