



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。

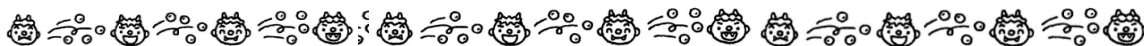


伝統食の朝ごはん・・・「味噌汁」



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	