



給食だより

令和4年度 1月号
ひので保育園



健康なからだは土地の食材から 子どもの健康のためにも地元食材を活用しよう！

日本には昔から「^{さんりしほう}三里四方の野菜を食べろ」などという言葉があります。その土地で生きていく子どもたちの健康を維持するためには、地元の食材を使うことが理に適っているという意味で「身土不二」とも似ています。子どもの偏食に手を焼く家庭も多いと言われていますが、採れたて食材を美味しく食べられる給食で、健康で元気な子どもたちの体を作っていきましょう。

「^{しんどふに}身土不二」とは・・・「人は、先祖代々暮らしてきた土地とのつながりがあり、生まれ育った土地で採れた食物を食べる事が、健康の維持に繋がる」という意味があります。

※身土不二は、「しんどふじ」とも言う。



* 保育園で大人気のおやつ *

「ホットクラッカー」



(材料)	(4人分)	(作り方)
じゃがいも	中1コ	①じゃが芋の皮を剥き適度な大きさにカットし ポイルしてつぶしておく。
ツナ缶	小1缶	②①の中にホールコーンとツナ缶を入れ塩、 こしょう、マヨネーズで和えておく。
ホールコーン	大さじ1	③クラッカーの上に②をのせ、トースターで5分
マヨネーズ	大さじ1	焼いて少し焼き色が付いたら出来上がり！！
塩こしょう	少々	
リッツ クラッカー	12枚	

お休みの日に親子で作ってみませんか