



# 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「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合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。

「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<br>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、<br>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