



## 給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

今年もあっという間に一年が過ぎてしまいました。

年末年始はどのように過ごされるのでしょうか。長い休みになり、夜更かしをしがちになります。生活リズムが大きく乱れてしまうと戻すのも難しくなり体調を壊す原因となります。また風邪やインフルエンザが流行っているので手洗いうがいをしっかりとし、規則正しい生活をして元気に登園できるように心がけましょう！

## 1月の行事食

1月1～3日

### おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理  
それぞれの食べ物に新しい年への  
願いが込められている



1月7日

### 七草粥

春の七草を刻んで入れたおかゆ  
お正月にごちそうで疲れた胃を休め  
一年を健康に過ごせるように願う



1月11日

### 餅開き

お正月に飾った鏡餅を年神様の力が  
宿ったお下がりとして無病息災  
や一年の幸福を祈りながら木槌な  
どで割って食べる



1月15日

### 小豆粥

邪気を払い、家族の健康を願う  
ハレの日（七五三、卒業式、成人式など）  
の行事食。



## レシピ紹介

### 青のりチキン

材料 幼児1人分

・鶏むね肉	60g
・料理酒	2.8g
・醤油	3.4g
・マヨネーズ	2.8g
・にんにく	0.2g
・片栗粉	10g
・青のり	0.2g
・油	適量

作り方

- ① 酒、醤油、マヨネーズをポリ袋に入れ、鶏肉を入れて揉んで下味をつける
- ② ①に片栗粉、青のりを入れて袋を振る
- ③ 油で揚げて完成

