

# 1月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和7年12月19日（金）発行

## ～ 免疫ケア④ 休養（十分な睡眠と、心のゆとり）～

元気いっぱい遊ぶ子どもたちは、知らないうちに体も疲れています。しっかり食べて、しっかり休むことは、体を守る力（免疫力）を高めるために大切です。休養とバランスのよい食事で、体を守る力を育てましょう。

前回までの給食だよりでもご紹介しましたが、給食でも元気な体づくりを意識した献立を心がけています。



レシピのきなこの量は幼稚園で提供している物と同じですが、お好みの量をまぶしてオリジナルのきなこ揚げパンを作ってみてください♪

子どもたちのリクエストレシピ第二段です☆

11月のマールケーキに引き続き「きなこ揚げパンのレシピを教えてください」というお友だちがたくさんいたので、紹介したいと思います。

お家の方の中にも学校の給食で食べたことがある方もいるのではないのでしょうか？ぜひ「お母さん、お父さんも子どもの時に食べたんだよ～」など、会話を楽しみながら作ってみてください（^^）

《きな粉揚げパン》

バターロールパン	1個	1. バターロールパンを油で1分ほど揚げる。
揚げ油	適量	
きなこ	小さじ1	2. きなこと三温糖を合わせたものを1にまぶす。
三温糖	小さじ1	

食育のねらい 1～3月

- 年少：教師や身近な友だちと一緒に食事を楽しむ。
- 年中：食事のマナーに気付きながら、友だちと一緒に食べることを楽しむ。
- 年長：就学を意識し、マナーを守りながら食事をする。

11月27日（木） 年長 みそたんぼづくり

大湯村カントリーエレベーターさんの「あきたこまち」と、年長さんが作った「ルーテル特製みそ」を使用して『みそたんぼづくり』を行いました！給食室でお米をつぶし、子どもたちは割り箸にお米をつけ、好きなだけおみそを塗ってもらいました。自分で作った「みそたんぼ」に大喜びの年長さんでした（^^）



☆ 1月のお誕生会 1月21日（水）

《 ロールケーキ 》

