

2023年  
1月号

# 給食だより

四條畷すみれ保育園

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。



新年があけて、1年が始まりました。今年もよろしくお祈りします。始まりの1月は昔から、天も地も人々も、ゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月なので「睦月（むつき）」と呼ばれています。「睦」という漢字には、「お互いに仲良くする。お互いに親しみ合う」という意味があるそうです。新年も始まって、お友達とも仲良く親しみあえる園生活を送れると良いですね。

## 今月の献立のレシピ

### コーンフレークバー

【材料】 幼児4人分

マシュマロ	50g
なたね油	20g
コーンフレーク	50g



- ①ポリ袋にコーンフレークを入れて粗めに砕く。
- ②鍋になたね油を入れて弱火で熱し、マシュマロを加えて混ぜながら溶かす。
- ③マシュマロが溶けたら火からおろし、コーンフレークを加えて混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いたバットに③を広げて粗熱をとる。冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。
- ⑤冷蔵庫から取り出し、スティック状に切り分け、お皿に盛りつけたら完成です♪

簡単に出来るおやつなので、お子さんと一緒に作ってみてもいいですね♪



## 1月の旬ピックアップ

### だいこん

だいこんは1月が旬の野菜です。だいこんは葉に近い上のほうが甘みが強く、先端になればなるほど辛みがでできます。その理由は、地上に近い上部は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘く、先端のほうは土の中の虫に食べられないようにするために、辛み成分を出して、守っているといわれています。煮物としてだいこんを使う場合には、お米のとぎ汁で湯がくと苦みや辛みが取れます。