



令和 3年 11月 30日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防対策も必要になってきます。

ウイルス対策のため、引き続き手洗いをしっかり行いましょう。また、免疫力を高めるためには、3食の食事と十分な休養・睡眠が大切です。



そして食事では、ビタミンを多く含む野菜や果物を毎日しっかりと摂れるといいですね。

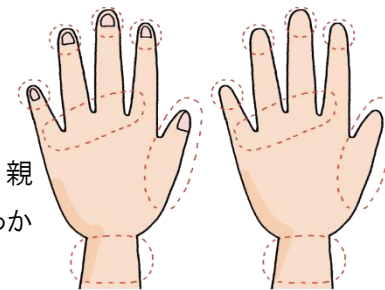
寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、幼稚園がある日と同じように早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活習慣を整えましょう。また、風邪予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。



洗い残しなく手を洗おう

手洗いは一番基礎的な感染予防となります。洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石鹸やハンドソープを使ってしっかり洗う習慣を身につけることが大切です。



給食のおすすめレシピ



蓮根サラダは、シャキシャキした歯ごたえが園児たちに人気です。ご家庭でも試してみてください。

※1人分は、園児1人分の分量、栄養価になっています。

★蓮根サラダ★

【作り方】

- ① 蓮根を薄くイチョウ切りにし、酢水につけておく
- ② キャベツは短冊切りにする(芯のところは薄くスライスする)
- ③ きゅうりは半月切りにする
- ④ 人参は千切りにする
- ⑤ ①～④をゆでて、ザルにあげて水気を切り、冷ましておく
- ⑥ サラダチキンを細かくほぐしておく
- ⑦ お好みのドレッシングまたは手作りドレッシングで和える

【材料(4人分)】

蓮根	1/4個(50g)
酢	小さじ1(5g)
キャベツ	1/8玉(100g)
きゅうり	1/3本(30g)
人参	1/4本(35g)
サラダチキン	20g
ドレッシング	16g

栄養価(一人あたり)
エネルギー 55kcal たんぱく質 1.9g

★手作りドレッシング★

【材料(4人分)】

サラダ油	10g
酢	10g
砂糖	6g
食塩	1g
白コショウ	少々

栄養価(一人あたり)
エネルギー 30kcal たんぱく質 0g

【作り方】

- ① 鍋に調味料をすべて入れ、沸騰するまで煮詰めて冷ます

※裏面に続きます



給食のおすすめレシピ

★ホルモン揚げ★

※1人分は、園児1人分の分量、
栄養価になっています。

ホルモン揚げは、富岡市の郷土料理で、幼稚園で人気のメニューの一つです。

【材料(4人分)】

焼きちくわ	1本(70g)
薄力粉	大さじ2(24g)
たまご	15g
水	15g
パン粉	大さじ8(24g)
揚げ油	適量

A

中濃ソース	小さじ1弱(5g)
ウスターソース	小さじ2(12g)
トマトケチャップ	小さじ2/3(4g)
酒	少々(2g)
砂糖	大さじ1弱(8g)
水	大さじ1と小さじ1(20g)

【作り方】

- ① ふるった薄力粉、たまご、水を混ぜておく。
- ② ちくわを4等分に切る(縦横)
- ③ ②を①にくぐらせて、パン粉をつける
- ④ 油で揚げる
- ⑤ 鍋にAを入れて、沸騰するまで混ぜる
- ⑥ ④に⑤をかける

栄養価(一人あたり)
エネルギー 123kcal たんぱく質 4g



★蓮根サラダ★



★ホルモン揚げ★