



## あけまして おめでとう ございます



本年も美味しい食事作りと楽しい食育活動を考えていきたいと思っています。  
よろしくお願いいたします

## おせち

おせちには多くの祈りが込められています

かずのこ・いくら…子孫繁栄  
れんこん…見通しがきく 明るい未来  
えび…長寿祈願  
かまぼこ…日の出を象徴  
黒豆…まめに働ける 無病息災  
田作り…豊作祈願 五穀豊穰  
伊達巻…知識が増える



## まんまる一むからの クリスマスプレゼント



昨年のクリスマスも例年通りまんまる一むから、こども達に  
クリスマスのケーキをプレゼントしました。  
今年はディズニーモチーフです。  
ケーキの中から好きなものを選び、食べました。  
子供たちの歓声と共に喜ぶ顔を見ることができました。



## 旬の食材を使ったメニュー

### 鶏そぼろと春雨のしょうがスープ



【材料】 約大人4人分  
鶏ミンチ 40g  
春雨 15g  
たまねぎ 1/2玉  
にんじん 1/3本  
ねぎ 少々  
水 700cc  
鶏ガラスープ 小さじ2  
生姜 4g  
薄口しょうゆ 小さじ1

#### 【作り方】

- ① たまねぎ・にんじんは好みの大きさに切る 春雨は下茹でしておく
- ② 鍋に水を沸かし、たまねぎ・にんじんを入れ火が通ったら、鶏ミンチをほぐしながら入れる。
- ③ 鶏肉にも火が通ったら、鶏ガラスープ・生姜・薄口しょうゆで味をつける
- ④ 食べる前に春雨・ねぎを加える

きのこ類・もやしなど、お好みでいろんな材料を入れてください。  
しょうがパワーで身体が温まりますよ。