

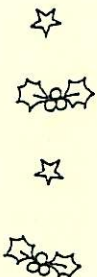
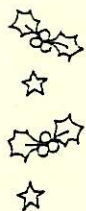
給食だより



平成22年12月1日 会津報徳保育園

寒くなってきました。「子どもは風の子」と言われるほど、園の子ども達も寒さに負けず、外で元気にかけ回っています。

そんな寒い日には、体をポカポカに温めてくれる根菜類(大根・かぶ・ごぼう・人参・レンコンなど...)や、ビタミン類を豊富に含む緑黄色野菜(ほうれん草・小松菜など...)がおすすりめです。また、冬野菜は甘みも出て、柔らかくおいしくなつてきますので、ご家庭の食卓にも旬の野菜を沢山取り入れて、元気に登園しましょう。



今月の目標
病気に負けない
体をつくろう

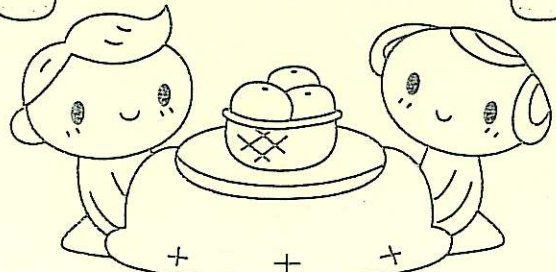
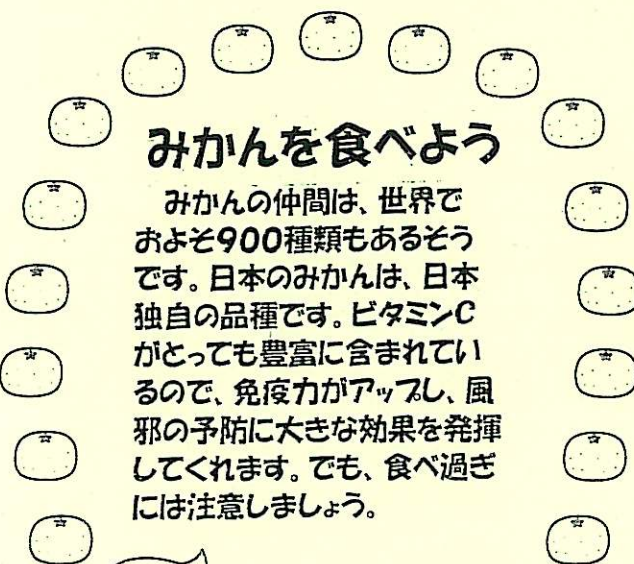


今月の予定	
10日	お誕生会
18日	保育発表会
22日	冬至
23日	天皇誕生日
25日	クリスマス会
31日	大晦日



みかんを食べよう

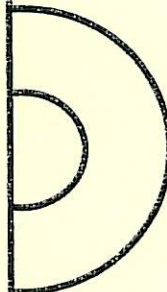
みかんの仲間は、世界でおよそ900種類もあるそうです。日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCがとても豊富に含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮してくれます。でも、食べ過ぎには注意しましょう。



栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と「食物繊維」を含みます。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含むカルシウムが骨粗しょう症予防を、ココアが含む鉄分と食物繊維が貧血・便秘の予防をしてくれます。

園でもスキムミルクに混ぜておやつに出しています。牛乳が苦手な子どもでも飲みやすくなりますし、寒い冬にとってもおすすめです♪



☆親子でクッキング☆

今月のおやつに初登場する、「じゃが丸くん」をご紹介します。とっても簡単で、アレンジもしやすいので、ぜひ子どもと一緒に作ってみてください。

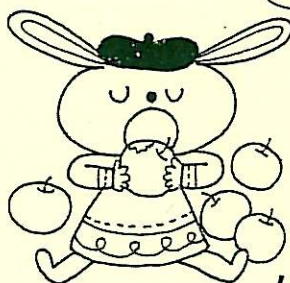
〈材料…4人分〉

- ・じゃがいも…小4個
- ・塩…少々
- ・片栗粉…大さじ1
- ・バター…15g
- ・焼きのり…適量
- ・もみのり…適量

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむいて茹でる。熱いうちに塩、片栗粉、バターを混ぜて、つぶす。
- ②①を2等分にして半量にもみのりを混ぜ、それぞれ小判型にする。
- ③フライパンを熱し、②を並べて両面を色よく焼く。もみのりを加えていないほうに、焼きのりをくるりと巻く。

じゃが芋の代わりにさつまいもにしても美味しいですよ!



食育活動♪

11月8日 さくら組 りんご狩り

園の皆のために、さくら組のお友達が一生懸命、抱えきれないほどのりんごを採ってきました♪

11月20日 もちつき大会

「せーの、おいしょー!」のかけ声が園内に響き渡るほど、皆で一生懸命応援しました。お米からお餅に変わっていくのを間近で見ることが出来て、皆大興奮でした。臼と杵でついたお餅は、やわらかく、たくさんおかわりをする姿がみられました。

11月26日 焼き芋パーティー

もも・たんぽぽ・さくら組のお友達に、さつまいもをアルミホイルで包んでもらいました。実際に、消防士さんが来てくれて、皆で集めた落ち葉を燃やし、皆が包んださつまいもを焼いて食べました。ホカホカで甘くて美味しい焼き芋は、子ども達に大人気でした♪



☆材料の都合により献立が変わることがあります。

