



給食だより

平成24年12月1日

会津報徳保育園



山には雪が積もりはじめ、子ども達も園庭に雪が積もるのを楽しみにしているようです。

今月は、発表会がある、という事もあり、子ども達は真剣な顔で発表会の練習をしています。万全な体調で発表会に出させてあげたいですね。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

今月の予定

- 7日 お誕生会
- 15日 保育発表会
- 24日 振替休日
- 25日 クリスマス会

今月の目標

病気に負けない
体をつくろう

～冬至～今年12月21日

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。

保育園では20日の給食に登場します

<作り方>

カボチャ、サツマイモをそれぞれ一口大に切り、砂糖湯でやわらかくなるまで茹で、やわらかくなったら、つぶあんを入れ、混ぜながら味を整えます(塩、砂糖)

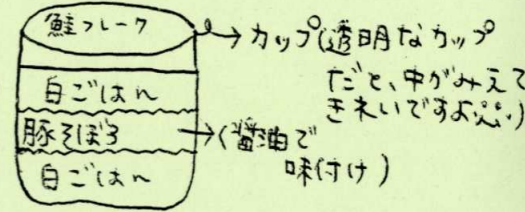
* 材料の都合により献立が変わることがあります。

食育活動♪

16日 カップライス(さくら・たんぽぽ組)

白米、鮭フレーク、豚そぼろを用意して、自分の食べたいようにカップに白米と具材を入れてもらいました。色んなカップライスが出来ました。「見て!! スカイツリー!!」と言って、ご飯と具材を高く積み上げている子もいました(笑)

簡単で、見た目も可愛いのでお家でもやってみてください♪♪
(誕生日、ホームパーティーなどの一品にも使えますよ)

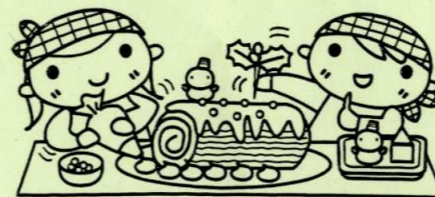
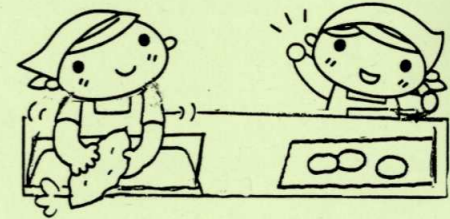


今回は、具材が豚そぼろ、鮭フレークでしたが、いたたまご、のりなど色んな具材でバリエーションができます。

22日 スイートポテト作り(さくら組)

各グループで、ゆでたサツマイモをつぶし、型を整え、卵を割り、卵黄、卵白にわけ、卵黄を塗ってもらいました。型を整えるのも、卵を割るのも、それぞれ上手でした。また、皆で、役割り分担を決めたい...と協力しながら全園児分のスイートポテトを作りました。卵割りに失敗してしまった子は「もう一回やりたい!!」などととても意欲的でした。

ご家庭でも時間に余裕がある時は、一緒にキッチンに立って調理をしてみてください。子どもの意外な一面や工夫が見れて楽しいですよ。



さくら組は12月25日、ケーキのデコレーションに挑戦します!! ココアケーキに、生クリーム、イチゴ、チョコ等のトッピングをします。クリスマスはご家庭でケーキを焼くのも良いですね♥♥♥