

給食だより

平成25年12月1日 会津報徳保育園

12月は、冬本番です。寒さが一層厳しくなり、子どもたちの顔や手も赤く悴んでいます。そんな日が続く今月の献立には、体の芯から温めるメニュー(のっぺい汁・温そうめん・シチュー・マーボー豆腐・豆乳スープなど...)を取り入れました。

また、冬野菜は甘みも出て柔らかく、美味しいので鍋物やスープ・シチュー・煮物に取り入れるなどして、病気に負けない体づくりを目指しましょう。

～のっぺい汁～

…今月1日に取り入れた、「のっぺい汁」をご紹介します。体の芯から温めてくれるので、寒い日にはぴったりのメニューです。また、中に入れる具材は色々アレンジしてみてもいいですよ！

<材料>(4人分)

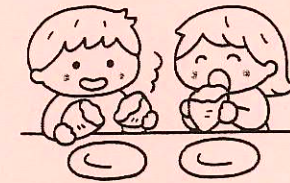
- ・ にんじん…1/2本
- ・ ごぼう…1/3本
- ・ 鶏もも肉…50g
- ・ だいこん…1/5本
- ・ さといも…5コ
- ・ こんにゃく…40g
- ・ 長ねぎ…1/2本
- ・ しょうゆ・塩…適量
- ・ だし汁…200cc
- ・ 片栗粉…適量

<作り方>

- ① にんじん・だいこんは1～1.5cm角の色紙切り。ごぼうはささがき。さといもは皮をむき、厚めのいちごう切りにして、水に漬けておく。鶏肉は細かく切り、こんにゃくはゆがいて色紙切り。
- ② だし汁と水で順に①を煮ていき、根菜類がやわらかくなったら調味する。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 小口切りのねぎを最後に加えてひと煮たちしたら、できあがり☆

* 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☆☆

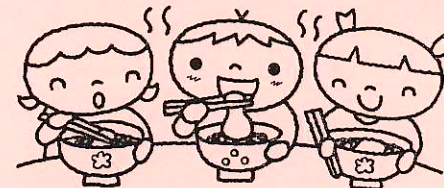


8日 焼き芋パーティー

もも・たんぽぽ・さくら組の皆に、さつまいもを1本丸ごとアルミホイルに包んでもらいました。消防士さん達の見守る中、焼き芋の歌を歌ったり、避難訓練・消火訓練を行い、焼き芋パーティーをととても楽しんでいました。皆の包んでくれたさつまいもは、おかわりをするほど美味しかったようです…。

16日 もちつき大会

臼と杵を使って、もちつき大会が始まりました。ホールでは子どもたちのさくら組さんを応援する声が響き渡っていました。ついたお餅は、あんこやきなこ・納豆・おつゆに入れていただきました。いつも以上におかわりをする姿がたくさん見られ、特にきなこ餅ほどのクラスでも大人気でした。



栄養たっぷりのココア

ココアは、5大栄養素と食物繊維を含む栄養たっぷりの食品です。ココアにミルクを混ぜると、ミルクの「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアの「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。

保育園では、スキムミルクを溶かした中にグラニュー糖とピュアココアを溶かして、おやつに出しています。寒い日には、ココアでひと息つくのもいいですね。

