

給食だより



令和4年 12月1日 会津報徳保育園

冬の訪れを迎えた今日この頃、寒さが厳しくなってきます。寒い朝は、味噌汁やスープなどで体を芯から温めて一日を元気にスタートしましょう。
保育発表会・クリスマス会などの行事が楽しく元気に出来るようにしましょう。



よくかんでたべよう

年末はクリスマス会などの美味しいごちそうがいっぱいで、子どもも大人もついつい食べ過ぎてしまいます。こんな時はよく噛むことです。噛むことにより様々な良いことがたくさんあります。

- ①食べ過ぎを防ぐ（満腹）
- ②脳の働きを活発にする
- ③むし歯を予防する
- ④食べ物の消化を助ける

**冬至を迎えます
今年は12月22日です
簡単冬至かぼちゃレシピ**

【作り方】

- ①かぼちゃをお好みのサイズに切る。
(小さめの方が煮えやすく、食べやすい)
 - ②①を鍋に入れ、お好みの硬さになるまで煮る。
 - ③②が煮えたら、ゆであずきを鍋にいれる。
少し煮詰めて、お好みのとろみ加減になったら完成。
- ★かぼちゃの煮汁の量によって、とろみが変わるので、ゆであずきを入れる前に煮汁を調整する。
- ★ゆであずきに甘味がついていますが、甘めが好い方は砂糖を追加してください。
- ★昔ながらの食文化です。かぼちゃ（冷凍もあります）とゆであずきで意外と簡単に作れるのでお試しください。



冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。
カロチン・ビタミン多く含まれているので、この時期の栄養補給に欠かせない食べ物だったようです

3期(9~12月)の目標

0~2歳児

食事のマナーを守り

苦手なものでも頑張って食べてみよう

3~5歳児

食べ物の大切さを知り

好き嫌いなく何でも食べてみよう



今月の予定

16日(金)お誕生会

17日(土)保育発表会

23日(金)クリスマス会

