

給食からのおたより

12月
面川報徳保育園



今年もあとわずかになりました。1年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期ですが、寒気も増して風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する時期でもあります。手洗い、うがい、規則正しい生活、バランスのとれた食事でお病気に負けないようにしましょう。



もちつき



冬至にかぼちゃ



11月6日(土)に昔ながらの“きねとうす”で餅つきを行いました。子どもたちは「よいしょ！よいしょ！」と元気な声で掛け声をかけてくれました(^o^)
うるち米と餅米の違いをみたり、蒸かしたてのおこわの味見をしたりいろいろな体験をしました。餅つきを見学した後は、つきたてのやわらかいお餅をいただきました。

冬至の日に食べるかぼちゃは、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かぼちゃは、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。保育園でも冬至かぼちゃを献立に取り入れています。



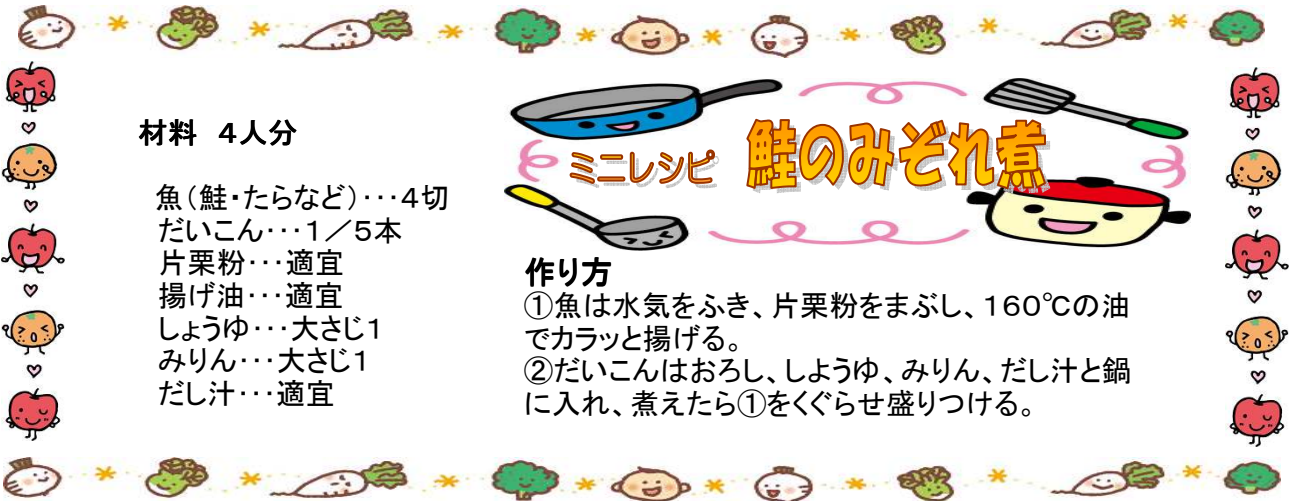
材料 4人分

- 魚(鮭・たらなど)・・・4切
- だいこん・・・1/5本
- 片栗粉・・・適宜
- 揚げ油・・・適宜
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- だし汁・・・適宜



作り方

- ①魚は水気をふき、片栗粉をまぶし、160℃の油でカラッと揚げる。
- ②だいこんはおろし、しょうゆ、みりん、だし汁と鍋に入れ、煮えたら①をくぐらせ盛りつける。



今月の給食目標

病気に負けない
体をつくろう!

12月の予定

- 10日(金)誕生会
 - 22日(水)冬至
 - 24日(金)クリスマス会
- ※10日・24日はお弁当包みに箸だけを入れて持たせて下さい。

