



# 給食からのおたより 12月号



平成24年度 面川報徳保育園



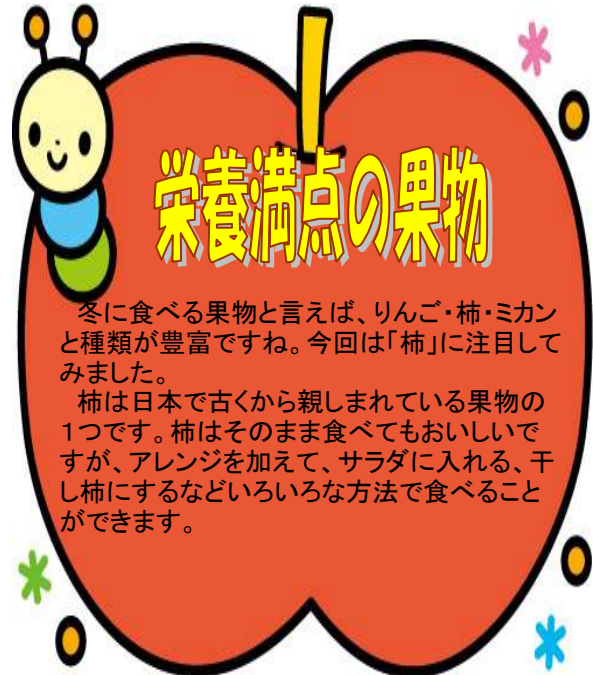
今年もあとわずかとなりました。何かと忙しい年の暮れですが、寒気も増してかぜやインフルエンザの流行する時期でもあります。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、栄養バランスのとれた食事で病気に負けない体をつくりましょう。



## もちつき



11月2日に餅つきがありました。昔ながらのきねとうすでお餅をつき、子ども達の「よしよ、よしよ」というかけ声で、お父さんたちもよりいっそう力強いつきかたに、子ども達も喜んでいました。うるち米と餅米の違いを見たり、餅になる前のおふかしを味わったりして楽しい体験ができたようです。お手伝い頂いた皆様、本当にありがとうございました。



## 栄養満点の果物

冬に食べる果物と言えば、りんご・柿・ミカンと種類が豊富ですね。今回は「柿」に注目してみました。

柿は日本で古くから親しまれている果物の1つです。柿はそのまま食べてもおいしいですが、アレンジを加えて、サラダに入れる、干し柿にするなどいろいろな方法で食べることができます。



材料(子ども4人分)  
じゃがいも…2こ  
人参…50g  
長ねぎ…50g  
かまぼこ…100g  
卵…2コ  
絹ごし豆腐…1/2丁  
しょうゆ・塩…適量



## ミニレシビ むらくも汁

### 作り方

- ①人参・長葱・かまぼこは千切り、じゃがいもは千切りにして水にさらしておく。卵は割りほぐしておく。
- ②鍋に人参・じゃがいも・かまぼこを入れ煮る
- ③具に火が通ったら塩・しょうゆで味をつける
- ④豆腐を手で崩しながら加え、沸騰したら卵をまわし入れる。
- ⑤長葱を散らす



## 今月の給食目標



かぜをひかない元気な体をつくろう!



## 今月の予定



|        |        |
|--------|--------|
| 14日(金) | お誕生会   |
| 21日(金) | 冬至     |
| 25日(月) | クリスマス会 |



・14日・25日は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。