



給食からのおたより



12月



面川報徳保育園

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう！おでん・すき焼き・水炊きなど、なべものおいしい季節です。かぼちゃ、玉ねぎ、ニラ、長ねぎ、しょうがなど、体がしんから温まる野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。野菜をたくさん食べて、風邪に負けない体を作りましょう。



もちつき



11月1日(金)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。

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。



冬至にかぼちゃ



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(子ども4人分)

- 豚ひき肉…100g
- 木綿豆腐(絞)…120g
- パン粉…20g
- 牛乳…20g
- 玉ねぎ…80g
- 塩…1.2g
- ナツメグ…少々
- 油…適量
- ウスターソース…6g
- トマトケチャップ…12g



ミニレシピミートローフ

作り方

- ①玉ねぎのみじん切りをから炒りする。
- ②Aをねばりが出るまでよく混ぜる。
- ③天板に油をしき、②を細長い半月型に形作り、200℃で30分焼く。
- ④ウスターソースとトマトケチャップを煮立たせ、切り切り分けた肉にかける。



今月の給食目標

かぜをひかない
元気な体を作る

ニハ



12月の予定

- 7日(金) 発表会(おみやげ)
- 13日(金) 誕生会
- 25日(水) クリスマス会

※13日(金)25日(水)は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

