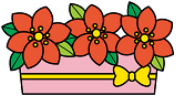


給食からのおたより



面川報徳保育園



今年もあとわずかになり何かと慌ただしい時期になりました。寒さも増して、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節です。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体を作りましょう。



旬の野菜を食べよう



今ではどんな野菜もほぼ一年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。これからは、かぶ、ねぎ、大根、ほうれん草などがおいしい季節です。これらの野菜は体を温めてくれます。旬の野菜からパワーをもらって、毎日元気に過ごしましょう。



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）

- 水…600g
- 昆布…25g
- けずり節…25g
- 人参…40g
- 大根…80g
- ごぼう…20g
- 豚肉…20g
- 里芋…60g
- 豆腐…80g
- みりん…1.2g
- 塩…2g
- しょうゆ…6g
- 長ねぎ…30g



作り方

- ①昆布とけずり節でだしをとる。
- ②人参、大根を色紙切り、ごぼうはさがき、豚肉は千切り、豆腐はさいの目切り、里芋は厚めのいちよう切りにする。
- ③だし汁で②を煮て、根菜類がやわらかくなったら調味する。
- ④小口切りの長ねぎを加えてひと煮する。

ミニレシビ けんちん汁

12月の行事

- 6日（土）発表会（おみやげ）
- 19日（金）誕生会
- 25日（木）クリスマス会

※19日（金）25日（木）は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。



今月の給食目標

病気に負けない

体をつくろう!

