



給食からのおたより



平成28年度 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、鍋物がおいしい季節です。かぼちゃ、玉ねぎ、ニラ、長ネギ、しょうがなど、身体のしんから温まる野菜をたくさん食べながら、家族で団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、風邪に負けない身体をつくりましょう。



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期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。保育園でも21日に冬至かぼちゃを献立に取り入れます。



材料 (子ども1人分)

- 鶏もも肉…40g
- 玉ねぎ…15g
- しょうが…1g
- にんにく…0.4g
- みりん…0.5g
- しょう油…2.5g
- 油…0.5g

作り方

①鶏もも肉を玉ねぎ(うす切り)、すりおろしたしょうがとにんにく、みりん、しょう油で漬け込み、天板に油をしき220~230℃のオーブンで20分焼く。



ミニレシピ ローストチキン



12月の行事

- 3日(土) 発表会
- 9日(金) 誕生会
- 22日(木) クリスマス会

※9日(金) 22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

風邪をひかない

元気な身体をつくろう!

