



給食からのおたより 12月



平成29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、なべものがおいしい季節です。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。



冬場に野菜を たっぷり食べよう

「煮物」「鍋物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



冬至にかぼちゃ



冬至の日食べるかぼちゃは、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。



ミニレシピミートローフ

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

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、切り分けられた肉にかける。



今月の給食目標

かぜをひかない
元気な体を作ろう!!



12月の予定

- 2日（土）発表会
- 8日（金）誕生会
- 22日（金）クリスマス会

※8日（金）22日（金）は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

