



# 給食からのおたより



# 12月



令和2年度 面川報徳保育園

寒さも厳しくなり、冬も本番になりました。冬は、温かい食べ物で体を温めて寒さに負けないようにしましょうね。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ね。



## 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。



## 風邪の予防



風邪をひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりととり、疲れないようにすることです。栄養をしっかり身体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんと摂りま



12月の予定

- 12日(土) 発表会
- 18日(金) 誕生会
- 25日(金) クリスマス会

材料(子ども4人分)

- 豚ひき肉...100g
- 木綿豆腐(絞り)...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。

## ミニレシビ ミートローフ

