



# 給食だよ!

## 家族でなべを囲みましょう

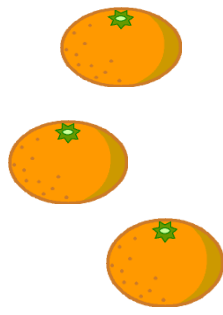
冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



### みかんを食べよう



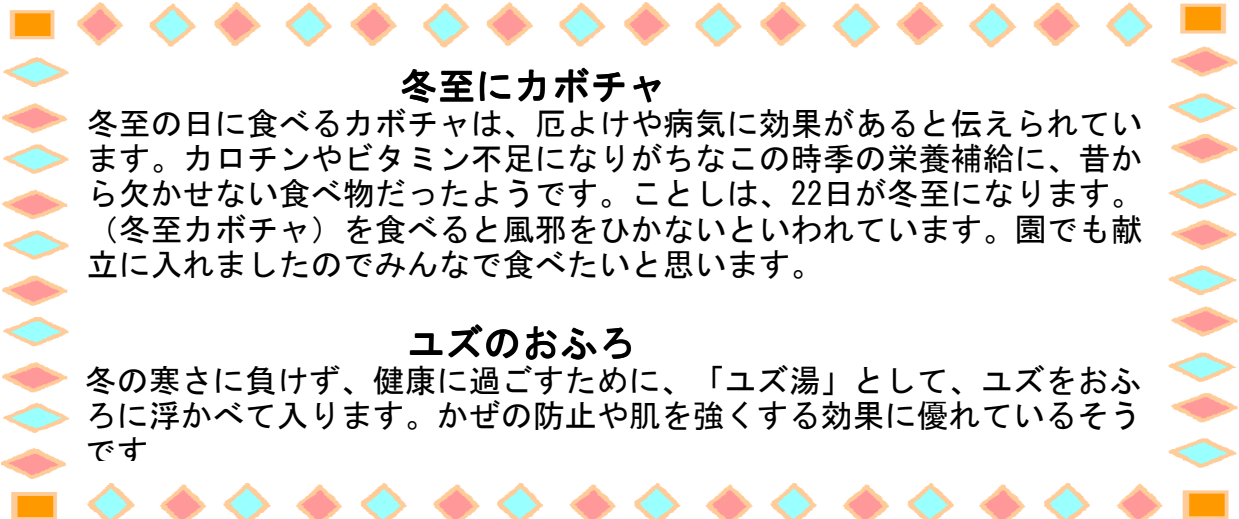
みかんの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



### サケとシャケの違い?



「サケ」と「シャケ」。呼び方の使い分けはしていますか？あるテレビ局では、生物としての名前を「サケ」、食品としての名前を「シャケ」と呼び分けているそうです。また、加工する前を「サケ」、加工後を「シャケ」ということもあるようです。



### 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、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。ことしは、22日が冬至になります。(冬至カボチャ)を食べると風邪をひかないといわれています。園でも献立に入れましたのでみんなで食べたいと思います。

### ユズのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

### 湯豆腐のおいしい作り方

グラグラ煮ないで、湯温は80～90℃に保ってください。また、湯に気持ちいい塩味をつけると、お豆腐がほどよい固さで、滑らかな舌触りになります。

\*毎年恒例年長児さんが柿の皮むきをしました。大きな柿を片手に持ち、皮とりで上手にむきあげました。紐に名前を書きテラスにつるし柿ののれんができました。お日様の力であま～くなるのを楽しみにして待っていたと思います。保護者の皆様もみごとな柿のれんをのぞき年長児さんを褒めてやって下さい。

