



12月 給食だよ!

平成23年12月1日 発行

大戸報徳保育園

第 9 号

師走の候となりました。

12月22日は冬至です。
冬至は太陽が一年中で最も南に偏り、日照時間が最も短くなる日です。

日本では、冬至の日に『ゆず湯に入る』『かぼちゃを食べる』、また、地方によっては『あずき粥を食べる』『こんにゃくを食べる』といった習慣があります。

なお、昔はこの時期野菜がほとんど収穫できず、保存しておいたかぼちゃを食べることは、ビタミンの補給ができて元気が出ることを経験的に知っていたのかもしれない。

※保育園では22日がクリスマス会のため、
21日の献立に冬至かぼちゃをとりいれました。



クリスマス会メニュー ★ふわふわ鶏から★



鶏ひき肉・・・200g
絹ごし豆腐・・・1/4丁
玉ねぎ・・・1/4個
しょうゆ・・・大さじ1
にんにく
しょうが
乾燥パセリ

- ①鶏ひき肉をよく練り、玉ねぎ(みじん切り)にんにく・しょうが(すりおろし)・豆腐・しょうゆ・パセリを加えて混ぜます。
- ②ミートボールのように丸めて油で揚げればできあがり!
※水分が多くてべちゃべちゃになってしまうようなときはパン粉を足して下さい。



具合が悪いときの食事・・・

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。
どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。

昔から病気にはお粥と梅干しがつきものですが、これは消化も良く胃腸にやさしい組み合わせ。基本的にはこれで子どもの様子を見ながら、卵を加えたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。

具合が悪いのは体のSOS。あせらずに、少しずつ食べさせてみましょう。