



12月

給食だよ!

平成24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 ***



この月は忙月とも言います。年の瀬をひかえて何かとあわただしい心を表しているようです。

厳しい寒さは温かい食べ物で乗り切りましょう。おでんやすき焼きなど鍋ものがおいしい季節です。かぼちゃ、玉ねぎ、ニラ、ネギ、生姜など、体が芯から温まる根菜をたくさん食べて、寒さに負けないで過ごしましょう。



【鮭のミラノ風フライ】



生鮭の切り身に塩こしょうをして、小麦粉→卵→パン粉(粉チーズと乾燥パセリを混ぜておく)をまぶして油でカラッと揚げればできあがり!
★パン粉にちょっと工夫するだけでいつもとはひと味ちがう鮭フライになります。ヒレカツやチキンカツなどに代用してもおいしいです。

おうちでもぜひお試しください◎



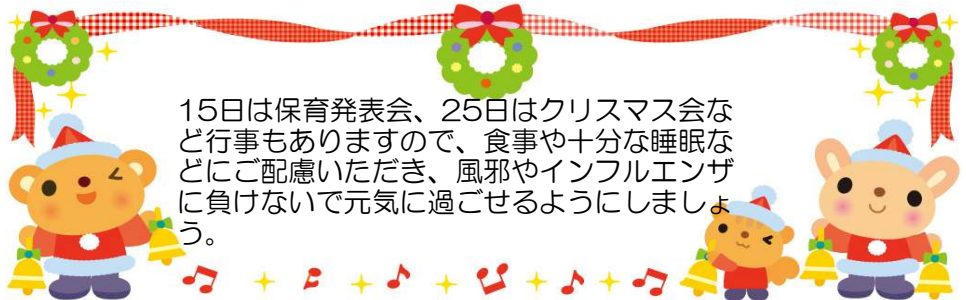
★お餅つきをしました★

11月20日に、お餅つきを行いました。子どもたちも小さめの杵を使い、かけ声をかけながらぺったんぺったんと一生懸命にお餅をついていました。自分たちでついたお餅の味は格別! あんこ・きなこ・ごま・納豆・おつゆ餅。何度もおかわりして、楽しくおいしいお餅つき大会になりました。



●冬至にかぼちゃ●

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロテ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。



15日は保育発表会、25日はクリスマス会など行事もありますので、食事や十分な睡眠などにご配慮いただき、風邪やインフルエンザに負けないで元気に過ごせるようにしましょう。