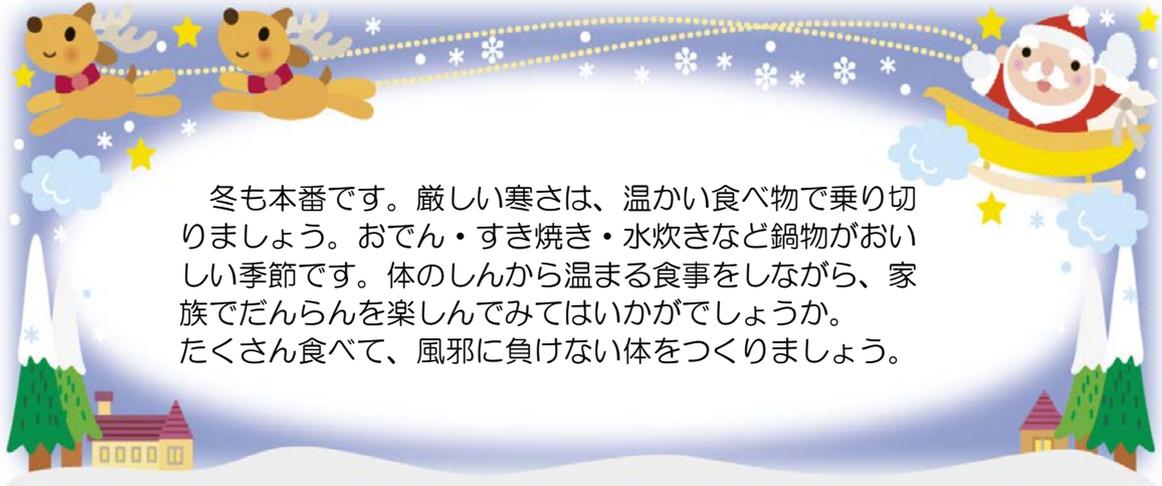


# 12月 給食だよ!

平成26年12月1日 発行

大戸報徳保育園

第 9 号



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・水炊きなど鍋物がおいしい季節です。体のしんから温まる食事をしながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。たくさん食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。

## 今月の目標

病気に負けない体をつくろう



## とうじ 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をたくさん含んだカボチャは、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。

## ★旬の味覚を楽しみました★



焼き芋パーティー☆  
ホカホカの焼き芋とってもおいしかったね！  
さつまいものホイル包みも上手になりました。

さくら組さんが、りんご持りでりんごをたくさん採ってきてくれました。りんごは給食に出しておいしくいただいています。



