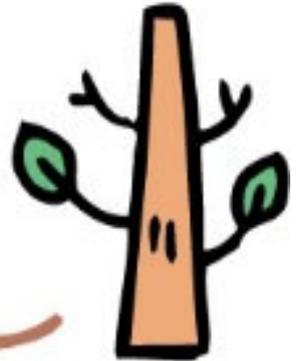


12月 給食だよ!

面川報徳保育園
分園大戸報徳保育園



寒さが厳しくなってきます。
この時期は、バランスの良く旬の食材をたくさん食べて、
体を芯から温めましょう。
おでん・すき焼き・お鍋などもいいですね。
風邪やインフルエンザの流行する時期
ですので、手洗いうがいも十分に行いましょう。
保育発表会やクリスマスなどの行事が楽しく
元気にできるようにしましょう。



冬至をむかえます
今年は12月22日です
簡単冬至かぼちゃレシピ

【作り方】

- ①かぼちゃをお好みのサイズに切る。
(小さめの方が煮えやすく、食べやすいかも)
 - ②①を鍋に入れ、かぼちゃの半分くらい水を入れ、
お好みの固さになるまで煮る。
 - ③②が煮えたら、ゆであずきを鍋にいれる。
少し煮詰めて、お好みのとろみ加減になったら完成。
- * かぼちゃの煮汁の量によって、とろみ加減が変わるので、ゆであずきを入れる前に煮汁を調整する。
 - * ゆであずきに甘みがついていますが、もっと甘めがいい方は砂糖を追加して下さい。
 - * 昔ながらの食文化です。かぼちゃ(冷凍もあります)とゆであずきで意外と簡単に作れるのでお試し下さい。



腸の調子を整えましょう

一日を元気に過ごすには、快眠、
快食と共に「快便」がポイントです。
うんちを出やすくするには、**朝食を必ず食べる**ことが大事。
ごぼう・たまねぎ・だいず・バナナ
など、オリゴ糖を多く含む食品を
とると、腸内細菌のバランスがよ
くなります。
また、便秘の予防には、海藻やい
も類、野菜など食物繊維が多い食
べ物が効果的です。
腸の調子を整えて一日をスッキ
リスタートさせましょう。



今月の給食目標

かぜをひかない
元気なからだをつくろう