12月 給食だより

冬の寒さが本番です。12 月はあわただしく、食生活や生活リズムが乱れやすくなります。食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で乗り切りましょう。
今月の献立には「たら」「里芋」「はくさい」など冬の食材が盛りだくさんです。身体が温まるように、煮物やグラタンなど調理も工夫しています。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして、「ん」がつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。
この日かぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。その他に、ゆず湯で身体を温めて風邪を予防します。
12/22（月）昼食に「かぼちゃのみそ汁」が出ます。

●○11 月のクッキング「スイートポテト」○●

幼児組でお芋ほりをしたさつま芋を使って「スイートポテト」を作りました。はと組の取り組みとして、朝の時間にお芋の泥を落としピーラーで皮剥きをしました。
おやつの時間には思い思いの形にした自分だけのオリジナルスイートポテトを作りました。「おいしい～！」と味わって食べるすがたや出来上がった形を見せあって楽しんでいる姿が見られました😊

「スイートポテト」の材料は…

- さつま芋
- きび砂糖
- 焼くときにバター

●お知らせ●

12 月 25 日（木）は
『クリスマス特別メニュー』です!
＜昼食＞　ごはん　ハンバーグ
キラキラサラダ　かぶとマカロニのスープ
＜おやつ＞　豆乳ケーキ　ポップコーン
みかん　牛乳