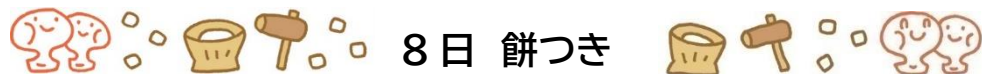




12月もぐもぐだより

調理員 竹内 箕輪(記)

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的に冬到来となりました。給食では園庭の畑で育てた大根をお雑煮に入れて食べたり、旬を迎えて甘くなった白菜をサラダにして食べたりと冬の味覚を楽しんでいます。ご家庭でも冬野菜を使ったメニューを多く取り入れ、これからの季節を乗り切りましょう。



8日 餅つき

みんなが楽しみにしていた餅つき。つき始める前にうるち米ともち米を見比べました。「もち米は白いね。小さいね。」「ごはんのお米は透明だね。大きいね。」と観察名人の子ども達です。餅つきが始まると、子ども達は手作りの旗を持って、杵をおろすタイミングで「よいしょー」と息の合った大きな声で応援しました。つばめ組も重～い杵を持ち上げ、お友達の応援を受けながら力いっぱいつきました。できたお餅はすべすべで、子ども達は白い粒からお餅にかわることに驚いていました。お雑煮が好きな子、甘いお餅が好きな子と好みは様々ですが、どの子もお腹いっぱい食べました。



12日 カレーの日
〈メニュー〉
☆シーフードカレー
☆大根サラダ

カレーの日 誕生会の様子



エビが3個入ってた



タコも入ってるかな?と探す子もいて、いつもと違う具材も喜んで食べていました。



サラダにみかんが入っていることが嬉しくて、「大きなみかんみつけたよ」と教えてくれました。ささみのレモン風味揚げが人気で、一番最初に食べる子も多かったです。

15日 誕生会
〈メニュー〉

☆ピラフ
☆ささみのレモン
風味揚げ
☆白菜サラダ
☆卵スープ



体をあたためて免疫力アップ



冬にぴったりの温かなメニューは、風邪予防に効果的です。たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含むバランスの良い食事です。冬を元気に過ごしましょう。

☆体をあたためるメニュー

お鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチュー、グラタンなど

☆体をあたためる食品

ネギ、ニラ、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこんなど