

給食だより



2019年12月
さんいく保育園有明



今年もあとわずかとなりました。何かと忙しい時期ですが、寒さも増して、風邪やインフルエンザが流行する時期でもあります。朝・昼・夜と3食を規則正しく、栄養バランスの取れた食事で、病気に負けないようにしましょう。

☆12月の献立紹介☆

今月は様々な行事があり、子どもたちも楽しみにしているころでしょう。給食では行事にちなんだ行事食を提供します。

12月22日 冬至

★ほうとう汁★

1年の中で昼の時間が最も短くなる冬至。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があり、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないと言われています。保育園では皆で健康を願い、12月19日の給食で『ほうとう汁』を食べたいと思います。

12月25日 クリスマス

★クリスマスメニュー★

年に1度の特別メニュー♡
今年は12月25日にクリスマスメニューを提供します！！
「クリスマスピラフ」に「フライドチキン」、おやつには「クリスマスケーキ」が登場します！
また給食室からささやかなクリスマスプレゼントを用意しています。どうぞお楽しみ☆

食育活動

ひつじ組…『マカロニきな粉』クッキング

今年度、初めてひつじ組でクッキングを行いました。保育園定番おやつ、マカロニきな粉を友達と協力して作りました。作り方は、とっても簡単！！マカロニを茹でてきな粉を混ぜてできあがり！みんなで上手に作ることができました。試食すると『美味しい〜』と言って食べていました♪ぜひ、家でも作ってみてくださいね！！



～食卓に旬の野菜を～

ほうれん草は、1年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べ、カロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。緑葉野菜の代表的といわれる、ほうれん草は美味しく栄養価の高いこの時期にたっぷり食べましょう！
また、大根は、食べた食べ物をお腹の中で早く力にかえてお腹の調子を整え、また解毒作用といって体に悪いものを良いものにかえる力を持っているすごい野菜なのです！
肉や魚、旬の野菜をたくさん入れて食卓に鍋料理をぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



★乳児クッキング★



12月12日に乳児クラスのお友達で、型に流しいれる『カップスイートポテト』を作ります！！ひよこ組さん、あひる組さん、うさぎ組さんの子どもたちにとっては初めてのクッキング！今からドキドキ、ワクワクしますね♪
どんなカップケーキが出来上がるのか・・・お楽しみに♡

《お知らせ》

カップスイートポテト作りで使用する食材は、全て給食で提供したことがある食材となっています。そのために保護者の方による食材チェックは行いませんので、ご了承下さい。
何か不明点がありましたら、栄養士または担任までお声かけください。