

給食だより

2021年12月
さんいく保育園有明



日中の空気を冷たく感じるようになり、いよいよ冬の到来です。12月は、子どもたちがわくわくするイベントがたくさん待っているかと思います。体調管理をしっかりと行って、元気に年末を迎えましょう。

幼児クラスでクッキングを行いました

先月の給食だよりでは、ひつじ組とはと組の食育クッキングの様子をお伝えしました。今回は10月29日に行ったろば組の食育クッキングの様子をお伝えします。

ろば組 お好み焼きづくり

豆腐とウインナー入りのお好み焼きを作りました。まずはキャベツを小さくちぎります。たくさん量がありましたが、キャベツの芯を取り除きながら、上手にちぎることができました。ホイッパーで豆腐をつぶし、菜箸を使って小麦粉などの材料を混ぜ合わせる作業も、とても丁寧に取り組んでいました。混ぜ合わせた生地は、栄養士が手伝いながら一人ひとりホットプレートに流し込みました。「早く食べたい！」とホットプレートを覗き込んで、お好み焼きが焼ける様子を見守ります。お好み焼きが焼けたら手作りのソースをかけて、いただきます！自分たちで作ったお好み焼きは格別の味だったのか、「おいしい！」とみんなうれしそうに食べていました。



12月も幼児クラスでクッキングを行う予定です。
クッキングの様子は次回以降の給食だよりでお伝えします。



12月22日は冬至です

「冬至」とは1年で最も昼の時間（太陽が出ている時間）が短くなる日のことで、太陽の動きをもとにした暦「二十四節気」のひとつです。冬至に食べると良いとされている食べ物があります。

かぼちゃ 昔は野菜が少なくなる冬の間、長く保存できる野菜としてかぼちゃを大切に食べていました。かぼちゃには疲労回復や免疫力を高める抗酸化作用の効果が期待できる、**ビタミンE**や**ベータカロテン**が豊富に含まれています。

「ん」がつく食べ物 にんじん、だいこん、れんこん、きんかん、などなど。これらの食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われています。**食物繊維**や**ビタミン類**が豊富な食べ物でもあります。

あずき粥 あずきの赤色には鬼を追い払う力があるとされており、冬至にあずきが入ったお粥を食べて邪気を払っていました。**食物繊維**や**鉄分**、**カリウム**、**ポリフェノール**など、小さなあずきにもたくさんの栄養が含まれています。



冬至の給食ではかぼちゃを使った
「かぼちゃのそばろあんかけ」を提供します！



12月の給食から

今月は冬限定の献立が登場します。1日（水）煮込みハンバーグ、16日（木）マカロニグラタンは、寒い季節にうれしい温かなメニューです。15日（水）ツナカレーおにぎりは毎年人気の高いおやつです。24日（金）はクリスマス献立を提供するので、楽しみにしてください！

