



給食だよ!

2023年12月



木枯らしが吹き、あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。
ももこと着込んだ子供たちの姿はとても愛らしいですね。
12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん!
それぞれの行事にまつわる食についての由来も子どもたちに
伝えながら楽しみたいですね。

◆食育紹介◆

<幼児組 お米のお話>

保育園にお米を届けてくださっている亀太商店さんにお米のお話を頂きました。茶碗1杯のお米に水は何リットル必要な?など面白いお話が聞けました。

亀太商店さんのお米はとても美味しいので、お近にお出かけの際は是非立ち寄ってみてください!



<12月の食育>

12月13日 乳児 スイートポテト作り

《お知らせ》

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。



◆12月の献立紹介◆

<行事食>



★12月21日 冬至献立

冬至に食べると良いと言われている食材を取り入れた献立を提供します!



★12月25日

クリスマスメニュー

クリスマス限定特別メニューです!
今年のおやつはクリスマスリースをモチーフにしたあま〜いパイです♡



◆冬至 (とうじ) ◆



冬至は1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。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。



★今年の冬至は12月22日 (金) です。



~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。緑葉色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けてお腹の調子を整え、また解毒作用といって身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。

