

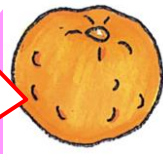


おおきくなーれ

仙台保育園
給食日より
1月号

ゆずはビタミンCが豊富で、風邪の予防や疲労回復などに効果があります。ゆずの果汁やすりおろした皮を料理に使うとゆずの風味がして季節を感じられますね。
保育園のゆずの木は、引っ越ししたばかりで今年はあまり実がなりませんでしたが、来年の豊作に期待です！

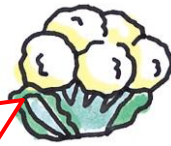
ゆず



ぶり



ぶりは漢字で書くと「鱚」ですが、これは師走である12月に一番脂が乗って旨くなる魚だからという説もあります。
また、成長に応じて異なる名前で呼ばれる「出世魚」であり、縁起のよい魚として扱われています。
保育園では焼き魚やぶり大根煮して出しました。よく食べてくれましたよ♪



カリフラワー

カリフラワーやブロッコリーは、もともと野生のキャベツの花と蕾の部分が大きくなったものです。別名、花キャベツとも呼ばれます。どちらもビタミンCが豊富に含まれていますが、カリフラワーのビタミンCの方が熱に強く、茹でても損失が少ないことが特徴です。保育園ではカレー味に出しました。

ハッピークリスマス会

新しい園舎で初めてのお食事パーティー。広々とした空間で、子ども達は思い思いに食べたいものを食べていましたよ♪人気だったのは鶏の唐揚げ、サンドイッチ、お寿司でした。



冬至かぼちゃ

厄を落とし健康を願って食べる冬至かぼちゃ。保育園ではおやつに出しました。意外と食べてくれましたよ！



大根・玉葱 収穫したよ！



大根の葉の根元を掴んで、引っ張り上げます！



「みんな、玉ねぎの葉っぱしっかり持った？」
「はい！」



真っ白くて立派な大根の登場～！



「1, 2のさーん！」のかけ声で、みんなで一緒に玉ねぎを引き上げました！



たくさん収穫しました！
まずは大根ステーキにして味わった後、何回かに分けてお味噌汁でペロッといただきました♪



ちょっと小ぶりな玉葱。お味噌汁に入れて美味しくいただきました♪

