













らのだい

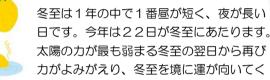
年末年始を元気に過ごしましょう

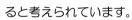
今年も残りわずかになりました。12月はクリスマスや大晦日があり、家族や親しい人とともに食事ができるよい機 会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。食への興味が深まる効果も 期待できるので、季節の食事を楽しんで元気に新しい年を迎えましょう。

また、風邪やインフルエンザが流行しています。うがいや手洗いを徹底して行い、感染予防を心掛けましょう。



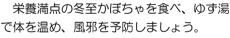
冬至をむかえます

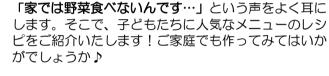




日本では昔から寒さを乗り切るために、栄 養価の高いかぼちゃを食べて、ゆず湯に入 ると健康によいといういわれがあります。

22日のおやつには、かぼちゃ煮にあん こをかけた冬至かぼちゃを提供します。か ぼちゃはカロテン(ビタミンA)が豊富で、 小豆は鉄分や食物繊維が豊富で便秘解消の 効果もあります。





切干大根サラダ(4人分)

• 切干大根 15グラム ①切干大根は水で戻してから

きゅうり 1/3本 やわらかくなるまでゆでて

にんじん 1/4本 水で冷やしてしぼる。

②きゅうり、にんじん、ハム • ハム 2枚

・しょうゆ 小さじ1 は千切りにしておく。

す 小さじ1 ③にんじんはゆでておく。

ごま油 小さじ1 4調味料を混ぜ合わせておき、 さとう 小さじ1 食材と和えたら完成!

ほうれん草のごまマヨサラダ(4人分)

• ほうれん草 1束

・にんじん 1/6本

・ツナ 25グラム

・コーン 20グラム

・マヨドレ 大さじ2

・しょうゆ 小尺

・白すりごま 大さじ1

①ほうれん草は3cm程 の長さに切り、ゆでて 水で冷やしてしぼる。

②にんじんは干切りにし、 ゆでておく。

③調味料を混ぜ合わせて おき、食材と和えたら

完成!

今月の旬の食材

こまつな ほうれんそう だいこん はくさい かぶ ごぼう さといも みかん たら ぶり



冬が旬の根菜には体を温める効果があります! 保育園の畑の冬野菜も元気に育っているので 子どもたちが収穫したら

給食に取り入れていきたいと思います♪

~お知らせ~

給食室に新しい職員が加わりました。



子どもたちのかわいい笑顔を元気の源にし、 安心安全な給食を作っていきたいと思います! また、食育活動や行事食にも力を入れて取り組み、 子どもたちに喜んでもらえるよう頑張ります!

どうぞよろしくお願いいたします。

