



柏木保育園

給食だより

R7・12月号



たべるのだいすき

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

冬至は1年の中で1番昼が短く、夜が長い日です。今年は22日が冬至にあたります。太陽の力が最も弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

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。

栄養満点の冬至かぼちゃを食べ、ゆず湯で体を温め、風邪を予防しましょう。

「家では野菜食べないんです…」という声をよく耳にします。そこで、子どもたちに人気なメニューのレシピをご紹介します！ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか♪

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。 |
| ・ハム | 2枚 | ②きゅうり、にんじん、ハム |
| ・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 | ①ほうれん草は3cm程 |
| ・にんじん | 1/6本 | の長さに切り、ゆでて |
| ・ツナ | 25グラム | 水で冷やしてしぼる。 |
| ・コーン | 20グラム | ②にんじんは千切りにし、 |
| ・マヨドレ | 大さじ2 | ゆでておく。 |
| ・しょうゆ | 少々 | ③調味料を混ぜ合わせて |
| ・白すりごま | 大さじ1 | 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 ぶい



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っています♪

～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っています！
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。

