



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2021.12.1



北風が冷たくなり落ち葉や枯葉が舞うといっそう寒さが感じられます。この時期は空気も乾燥しウイルスや細菌による嘔吐や下痢が流行し、風邪をひきやすくなります。風邪予防に栄養満点、体の温まる根菜類や野菜を多く取り入れた給食提供に努めたいと思っています。



12月の誕生会の献立紹介

お子様ランチをイメージした給食に挑戦します！

給食

- ・チキンライス
- ・チキンナゲット
- ・スノーマンサラダ
- ・チャウダー
- ・みかん

おやつ

- ・スノーボールクッキー
- ツリーに飾ってプレゼントします。



冬至

22日は1年で最も昼が短くなる日です。
運がつくとして「ん」のつく食べ物「なんきん」を食べると風邪をひかないといわれています。
おやつに、かぼちゃのきなこ団子を提供します

ご当地おにぎり&郷土料理 in 中部地方

中部地方は本州の中央に位置し、9つの県からなる地域です。山の幸・海の幸がさまざまな北信越ブロック。地域によって特色ある郷土料理が育まれてきました。

(おにぎり)

- ・昆布おにぎり (富山県)・・・乳児クラス

富山県の昆布の消費は日本一です。とろろ昆布で包んだおにぎりが有名だが、給食では食べやすいように塩昆布のおにぎりをします。

- ・天むす (三重県)・・・幼児クラス

天むすとは、小さいエビの天ぷらを詰めたとひと口大のおにぎりです。三重県の天ぷら屋さんのまかないで食べていたのが原形だと言われています。

- ・治部煮 (石川県)

煮るときに「じぶじぶ」と音がすることから治部煮という説があります。肉を片栗でまぶして煮込むのは、肉が固くなるのを防ぐ効果があります。

- ・ブリの粕汁 (富山県)

富山の冬を代表する魚に鰯が有名です。粕汁は体も温まり寒い季節にピッタリです。