



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2022.12.1

北風が冷たくなり落ち葉や枯葉が舞うといっそう寒さを感じられます。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。冬の旬の野菜は風邪予防に栄養満点、体の温まる根菜類を多く取り入れた給食提供に努めます。



12月の誕生会の献立紹介

子どもも大人も大好き！クリスマスの定番、大人気の献立、から揚げランチです。

給食

- ・星型コーンご飯
- ・から揚げ
(いつもより数を増やしてボリュームアップ)
- ・ツリー型ポテトサラダ
- ・野菜スープ
- ・いちご

おやつ

- ・アイスボックスクッキー
ツリーに飾ってプレゼントします。



冬至の7種～豆知識～

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めると言われています。人参や大根など「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたそうです。栄養価も高く、寒い冬を乗り切るために古くから料理に用いられてきました。

「ん」が2つつくと「運」も倍増するという考えから「冬至の7種」と呼ばれる食材があり、ご紹介します。

- ・なんきん・にんじん・れんこん
- ・ぎんなん・きんかん・かんてん
- ・うどん (うどん)

お店屋さん～うどんや～



12月はあたたかい「うどんや」をします。

ぶっかけうどんに、好きな具材を選んでトッピングします。

具材・・・ちくわ天・さつまいも天・牛肉しぐれ煮・甘辛く炊いたうすあげ

0歳はホールへみんな取りに来てもらいます。

1歳・2歳・3歳クラスへは、給食室職員が出張店員になってうどんをふるまいます。

4・5歳クラスはホールで、トッピングするものを選んで食べてもらいます。

みんなにお腹いっぱい食べてもらえるようにたくさん、トッピングを準備したいと考えています。

前日に各クラスへお店屋さんの説明と、うどん屋さんのかわいい手遊びを紹介しに行きます。

♪手遊び「うどん屋さん」♪

ごめんください うどん屋さん どれにしようかな

たぬき きつね おかめ ツルツル ツルツル ごっくん