



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2023.12.1



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が蔓延し、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。



ぐりとぐら café

12月は「ぐりとぐらのおきゃくさま」。

あらすじ：ぐりとぐらは雪野原に大きな足跡を見つけました。その足跡を辿っていくと…。そこはぐりとぐらのおうちに着きました。家の中には、サンタさんがケーキを作って待っていたのです。友達とクリスマスパーティーでケーキを食べてワイワイ大盛り上がり！

当日はホールにぐりとぐらの絵本の1ページを再現。クリスマスパーティーをしているかのような温かい雰囲気の中で給食を食べてもらおうと思っています。おやつのココア蒸しパンは絵本に出てくるチョコレートケーキ風にクリームをのせます。ホールの飾りの手袋はいちご・ぶどう組の作品です。

給食

- ・(2~5歳) ナン (0~1歳) 白ご飯
- ・キーマカレー ・かぼちゃのソテー
- ・和風ドレッシングサラダ ・スープ

おやつ ココア蒸しパン~クリームのせ~



11月は幼児クラスがフランスパンをシチューにつけて食べました。

今月はナンをカレーにつけて食べます。

冬の定番

鍋の魅力



お鍋が美味しい季節になりました。お鍋は簡単で美味しいだけでなく、たくさんの利点があります。

①免疫力アップ

温かい鍋をたべると体温が上がって風邪をひきやすい冬でも免疫力が上がります。

②便秘解消につながる

火が通ると野菜のかさが減ってたくさん摂取しやすくなります。食物繊維が豊富な野菜やきのこがたくさん摂取できるので便秘解消になります。

③血糖値の上昇をゆるやかに

野菜を先に食べて、次に炭水化物のごはんや麺を食べることで血糖値の上昇をおさえます。

沖縄料理の献立紹介

春から沖縄の取り組みを頑張っているびわさんへ、生活発表会の応援の気持ちを含めて給食室から沖縄料理を提供します。びわさん頑張っね！

給食

- ・ジュシー・紫芋の天ぷら
- ・もやしチャンプルー・イナムドゥチ

12月の誕生会は子どもも大人も大好き、クリスマスの定番唐揚げランチです。



教えて！先生の大好きな給食

☆大利先生☆

豆腐のまさご揚げ（12月5日）

混ぜる・丸める・揚げるなど調理工程が多いため、家ではなかなか作れず、凝っているなと感じます。給食はどれも大好きですが、まさご揚げは保育園の給食を食べ始めた時からずっと大好きです。

12月のまさご揚げは、普段給食で提供しているまさご揚げにれんこんを追加して、旬を取り入れています。