



12月の給食だより

ひむろこだま保育園 2018.12.1

北風が冷たくなり色づいた葉が寒そうにゆれています。今年も残すところあと一ヶ月。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。今月は体の温まる根菜類や野菜を多く取り入れました。もりもり食べて元気に過ごしましょう。

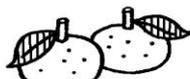


12月の誕生会の献立紹介

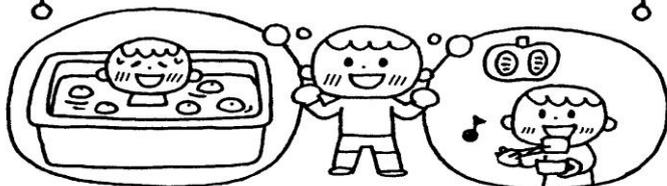
- ・ロールパン
- ・エビカツ
(むきえびをすり身にしてコロケのよう
に揚げたもの)
- ・スノーマンサラダ
(マッシュポテトで雪だるまの形のサ
ラダ)
- ・ブロッコリー
- ・さつまいものポタージュ

おやつ

- ・りんごケーキ



1年で最も昼が短くなる冬至。この日に運がつくとして「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。21日の給食では、かぼちゃの味噌汁にほうとう麺をいれた献立を提供させていただきます。



お腹の中を元気にする食物繊維

食物繊維は、野菜や海藻・いも・豆・穀物などの食物性の食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水分を吸って腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて体の外に出すはたらきがあります。生活リズムを整え、お腹の中から元気な体を作りましょう。

食物繊維の多い食品

- ・きのこ類・ごぼう・かぼちゃ・ほうれん草・さつまいも・さといも・じゃがいも
- ・こんにゃく・納豆・米・寒天 など



先日実施した学習会・検食会のアンケートをご記入頂き、ありがとうございました。保護者の皆様からのご意見を紹介させていただきます。

- ・重ね煮の話が聞けて良かった。家で実践してみたい。
- ・重ね煮は初めて知り、うま味があってとても美味しかった。栄養も満点ですね！
- ・普段子どもが食べている給食が味わえて良かった。五目煮豆のレシピが載っていたので、家で作ってみたい。

試食して頂いた手作りうどんが少し濃いという意見がありました。次年度、手作りうどんの材料の食塩の配合を見直したいと思っています。貴重なご意見ありがとうございました。もう少し話を聞きたかったという意見も頂きましたので、次年度考慮したいと思います。これからも子どもたちが喜ぶ給食作りや食育活動を充実させていきたいと思っています。今後ともご協力よろしくお願い致します。

～お知らせ～

12月29日(土)・1月5日(土)は希望保育の為、給食はありません。ご協力お願い致します。