

給食だより

令和5年12月1日 桜町こども園

今年も残すところあとわずかとなりました。1年の終わりが近づき、何かと慌ただしい時期です。皆さまもこれからだんだんと寒くなっていきます。冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のためには「手洗い」「うがい」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗ひましょう。そして、バランスのとれた食事を食べて皆さまに負けない体制をしましょう。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう！

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時期が、栄養価も高く、美味しく食べられます。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

12月22日は **冬至** です。

1年で最も昼が短くなる冬至。逆がつくと「どん」のつく食べ物のカボチャ(なんさん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかなくていわれています。カボチャと小豆を煮た「どご煮」を食べる地方もあります。ユスリカは、ユスの強い香りで邪気を払うとされています。ユスの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

- ～「ん」のつく福起の良し食べ物～
 ★ 豆根(れんこん) ・蜜柑(みかん) ・寒天(かんてん)
 ・人参(にんじん) ・南瓜(なんきん) ・饅頭(まんどう)うどん



☆ぞら組 初めてのクッキング☆

11月に初めてのクッキングで「牛肉菜のみじんぎり」を作りました。まず、お米粥を体験をし、牛肉と野菜、調味料をみじんぎりに入れてもらう体験へ。炊いている間には、ごはんを振る練習をしました。みんな「美味しー！」と言って食べていましたよ！

12月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
<p>餅の食べ方に注意！</p> <p>餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危険！とりて出さぬ！だけでなく、食べ方や与え方に注意して美味しく食べましょう。～子供に与える注意～</p> <p>①小さめに切る ②蒸気や手を当てて食べやすくする ③切れ込みを入れて餅く ④口に入れたらすぐ飲み込む！ ⑤食べているときに目を離さない！</p>					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5

※入居の都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承くださいませ。