

12月給食だよ

令和3年 12月

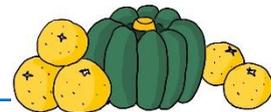
東戸塚らびっと保育園

朝・晩とすっかり寒さが厳しくなってきました。早いもので今年も残すところ少しくなりました。風邪をひきやすい季節なのでビタミンを意識して取るようにしましょう。そして子どもたちが大好きなクリスマスです。今月の行事食は 24 日(金)にいちごをトッピングしたケーキをおやつで提供します。



冬至

冬至とは 1 年で最も夜が長く昼が短い日です。本格化する寒さに備え南瓜を食べて栄養を付け身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願います。冬至の日付は固定ではないので変動します。2021 年の冬至は 12 月 22 日です。自園では南瓜サラダを提案する予定です。鉄分を多く含むプルーンを入れています。



南瓜

南瓜の旬は本来は夏ですがどうしても冬の「冬至」に食べられるようになったのでしょうか。南瓜は長期保存ができる野菜だという事です。野菜の収穫が減る冬の栄養保持に食べるという昔の人の「冬至日」への思いが込められています。南瓜にはビタミンA、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きがあり粘膜の乾燥を防いでくれます。

かぼちゃサラダ

材料(4人分)

南瓜 120gプルーン 8gマヨドレ 適量

(自園で使用しているものは卵不使用マヨネーズタイプドレッシング)

- ① 南瓜を 1 口大の大きさに切る。(固くて切りにくい場合は電子レンジで1分程加熱してから切る)
- ② 耐熱皿に入れてラップをかけレンジ(500w)で6分程加熱する。
- ③ 南瓜の粗熱が取れたらマヨドレ、小さく刻んだプルーンを加える。



食育活動について

そら組が11月12日の豚汁に入のごぼうをアルミホイルを使って洗いました。アルミホイルをまとめてボールを作り、タライに水をはってゴシゴシ、、、まっ黒だったごぼうもみるみる白くなりました。洗ったごぼうはみんなで給食室に持っていき「おいしくしてください」とお願いしました☆



にじ組とそら組がさつまいも・小松菜・レンコンの野菜スタンプをしました！
ペタペタとインクをつけて いろいろな木葉を型取りました。



お知らせ

朝のおやつに玄米やごまを使ったせんべいを提供する予定です。みんなの成長に合わせて柔らかいビスケットだけではなく固めのせんべいで噛む力をつけていこうと思います。給食にも玄米を配合して提供します。

ご不明な点がありましたら栄養士までご相談ください。

