



12月 給食だより

2023・11・30 発行
仁田マーガレット保育園
栄養士 石川萌

今年も残すところあとわずかになり、寒さも本格的になってきました。体温が低下すると抵抗力が弱まり風邪を引きやすくなってしまいます。また、インフルエンザが猛威を振るう時期でもあります。インフルエンザにならない為にウイルスの進入を防ぐビタミンA(小松菜、かぼちゃなど)とウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンC(ブロッコリー、みかんなど)をとることをおすすめします。今が旬の野菜にも当てはまるので、風邪に負けない体作りで寒い冬を乗り切りましょう。



12月旬の食材



魚介類		野菜		果物	
鮭	うなぎ	ごぼう	大根	りんご	レモン
ぶり	さわら	かぼちゃ	さつまいも	みかん	ゆず
たら	さば	ブロッコリー	白菜	キウイフルーツ	
ししゃも		小松菜	ほうれん草	など...	
など...		チンゲンサイ	など..		



かぼちゃのそぼろ煮



12月22日 献立(冬至)

- 材料
- かぼちゃ 1/2個
 - 鶏ひき肉 200g
 - みりん 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - 酒 小さじ2
 - 水 200cc

作り方

- ①かぼちゃのわたを取り、2cmの角切りにする。
- ②鍋に鶏ひき肉、酒、水を入れて、鶏ひき肉をほぐす。
- ③②にかぼちゃ、みりん、しょうゆ、砂糖を加え、15分程煮る。



12月食育について



11月の食育でそら組がかぼちゃの種取りを予定していましたが、12月に変更させていただきます。お楽しみに！



12月25日クリスマス献立



- ウインナーピラフ
- ミルクスープ
- 星型ハンバーグ

- ポテトサラダ
- ぶどうゼリー

- おやつ
- 麦茶

どんなケーキかな？



クリスマスケーキ

子どもに伝えたい日本の食文化「和食」

今年もあとわずかですね。どんな1年だったでしょうか。思い出に残っている食事や食卓風景はありますか。1年の締めくくりとして、日本の伝統的な食文化である「和食」の素晴らしさを改めて見直しましょう。

①もてなしの気持ち

誰かが作ってくれた食事に対して「いただきます」「ごちそうさま」



②食材

四季折々の食材・自然の尊重
豊かな自然・海の恵みを食べられます。



③栄養

一汁三菜を基本としており、栄養素をバランスよく摂取することができます。



④調理方法

蒸す、茹でる、煮る、焼く、炒める、揚げる
だしのお味、昔から伝わる調理器具など

