



きゅうしょくだより

- 12月号 せいこうこどもえん -



寒さも本格的な時期を迎え、今年も1年を締めくくる年となりました。12月はそば打ちなど色々な行事もあります。1年を振り返ってみると、苦手な野菜を食べられる様になった子ども。時間内にごちそう様ができるようになった子ども。4月より成長した子どもの姿が見られ、作る私達もとても嬉しかったです。また、毎日給食を楽しみにしてくれていて給食室まで「おいしかったです！」と言いに来てくれる子どもも多く、私達のやりがいになっています。今年も残りわずかですが、さらなる成長が見られるように給食作りにより一層、力を入れていきたいと思ひます。

～12月目標～ ◎ 日本の伝統文化について知ろう。

★ 12月22日 ➡ 冬至：日照時間が短く寒さが一段と厳しくなります。その為、体を温めるにはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。



★ 12月31日 ➡ 年越しそば：細長く長寿であることを願う大晦日に食べます。薬味のねぎは、年の疲れへの「辛い(ねぎらい)」「祈る」という意味の言葉にかけられています。



★ 補足 ➡ おせち料理：こどもお正月はお休みですが、正月3日間は台所も休めてあげようということから火をなるべく使わないように、保存の効く料理を食べます

☆多 料理にまつわるそれぞれの意味 ☆多

黒豆 ⇒ 「まめ」に健康で働けますように。

昆布巻き ⇒ 家族みんなが喜ぶことができるように。

ごまめ ⇒ お米や野菜がたくさん採れますように。

れんこん ⇒ 穴があいているのは、ずっと見通しよく将来が明るいように。



◎ 食事で体を温めましょう。

基礎代謝も体温も1番下がっている朝に、朝食をきちんと食べて体を温めると免疫力が高まりパワーが出てきます。

朝食を抜かないようにすることはもちろんですが、朝食メニューに体を温める食材を上手に取り入れ体の中から温めるようにしましょう。

朝から簡単に体を温める食材を入れるコツ！！

- ねぎやニラを少し入れて味噌汁やスープを1品加えてみましょう。
- 朝のお味噌汁に生姜を少し加えてみましょう。
- ホットミルクやミルクココア、お茶の中に梅干しを少し加えて温かい飲み物を朝の飲み物にしましょう。



～ 11月の誕生会の給食 ～



～誕生会メニュー紹介～

11月の誕生会は、塩おむすび・鶏のクリームソースがけ・小松菜の和え物・すりみの味噌汁・さつまいもと人参の煮物・一口ゼリーでした。塩おむすびはのりを巻き、人参をリスの型に抜き育てたお芋を添えました。おいしいと食べる姿が嬉しかったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに！！



おたんじょうび
おめでとう

