

給食だより

箕面保育園
2022年度
12月号No. 92

秋の実りに感謝して...

育てたお米をはじめ、春から秋にかけてたくさんの作物を収穫し、味わってきました。自分たちで栽培する楽しさ、食べることそのものの楽しさを感じられる行事となりました。



の田んぼで収穫した新米を炊きました。羽釜で炊くと、新米がさらにモチモチツツサ！おにぎりにしてとろろあんは食べました。



- みんなど作った豚汁
- すみれ・さくら きのこさき
- つくし・かんげ 白菜ちぎり
- たんぽぽ こんにやくちぎり
- なのはな 大根さき
- あじさい とうふしらす
- しまわり じゃがいも人参
- おいしい かつたよ

湯気でモクモク



いいにおいよ



サンマも園庭で焼きました。とってもいい香り。



大きさを考えながら



おやつは焼き芋も濡れた新聞とアルミホイルで巻いたよ。焼きたてを園庭で食べました。

春頃より心も体も大きくなった子どもたち。食べる量もずいぶん増えました。お腹いっぱい食べられることを皆で喜び、秋～冬の味覚を給食でもたくさん味わいたいと思います。



- 9日 ご当地メニュー
- 15日 誕生会
- 20日 もちつき大会
- 23日 クリスマス会

クリスマスメニュー
トマトピラフ
チーズチキンカツ
リースのポテトサラダ
きのこのミルクスープ

クリスマスメニューは
おやつも
お楽しみ
アイシングクッキーです。

冬の食材紹介

★ ビタミンAやビタミンCがのどや鼻の粘膜を丈夫にして免疫を高めてくれる野菜。 (ほうれん草のあじさい、油淋鶏、春菊のごま和えがはいっています！)



☺ 風邪の予防にも効果があります。

★ 夏野菜に比べて水分が少なく、ビタミンやミネラルが体をあたためてくれる野菜 (主に根菜)



☺ 体をあたためるだけでなく、おなかの調子も整えてくれます。
☺ 栄養素が水に溶けたので、シチューやお鍋で汁ごと食べるのがオススメです！ (ビーフシチューや冬野菜と肉団子のほか、スープなどに使っています。)



☺ 体をあたためる成分(ジンゲロール)が皮に多く含まれているので、皮ごと料理に使うのがおすすめです！

12月も子どもたちが元気にすごせますように

12月の郷土料理 千葉県



魚師さんが山へ行くときになめろうを貝殻に詰めていき、焼いたことが由来の料理です。よく大葉に包まれて焼かれます。園ではひき肉でサンガ焼きを作ります。



おからと野菜をみそとお酢で味を付け、卵の花のような料理です。祝いの日にはほうじぎの葉に包んで大皿に盛りつけます。



油揚げと豚バラ肉を砂糖としょうゆで甘辛く炊き、白米に混ぜ込みおにぎりにしたものです。お神輿を担ぐ時に食べられるそうです。