

12月給食だより

社会福祉法人夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

寒い日も増え、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。近頃、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等による感染性胃腸炎等、体調を崩しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症も広がりを見せております。

感染症等の予防には、十分な睡眠や適度な運動、手洗いといういをしっかりとするとともに、バランスの良い食事を心掛けることが大切です。冬が旬の野菜や体を温めてくれる根菜類、免疫力を高めてくれるきのこ等を積極的に食べて予防しましょう。

手洗いで予防しよう！

☆菌をやっつける
☆菌を増やさない
☆菌をつけない



きれいに洗うよ！

手洗いは簡単でとても有効な予防法です。園では給食の前、外遊びやトイレ後等様々な面で手洗いをします。きちんと洗えているか友だちや職員と確認しあうなど、しっかり手洗いができるような取り組みを行っています。

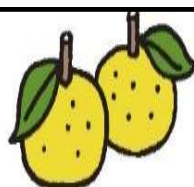


大晦日の年越しそば

1年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、1年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿な延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

沖縄ではそば粉で出来た日本そばではなく、小麦粉でできた麺・沖縄そばを食べますね♪

家族で美味しい年越しそばを食べながら新年を迎える準備をしましょう。



冬至にすること



1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。また、冬至にゆず湯にはいる理由は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。冬至の日はゆず湯に入って温まりたいですね。沖縄ではターンム(田芋)料理やジュシーを食べ、家族の健康や子孫繁栄を願う習慣があります。



12月の献立について

身体を温めてくれる根菜類や冬が旬でビタミン豊富な葉物類を多くし、身体の芯から温まるように具だくさんの汁やシチュー、おでん等を取り入れました。活動量も増え、食べる量も増えてきている子どもたちです。しっかり遊んだ後に、“早く給食食べたいな！” “給食楽しみだな！” と思ってもらえるように、加熱時間や提供時間を考え、適温で給食が提供できるように工夫していきたいと思います。

★12月25日はクリスマスメニューです。クリスマスの雰囲気を楽しんでもらえるような給食やおやつを提供をしたいと考えています。



～今月の新メニュー～ チキン甘酢あんかけ・ビビンバおにぎり

☆ビビンバおにぎり

〈材料〉（大人2人分）

- ・ご飯・・・ 茶碗2杯分
- ・合い挽き肉・・・ 20g
- ・にんにく・・・ 0.5かけ
- ・ほうれん草・・・ 20g
- ・にんじん・・・ 20g
- ・砂糖・・・ 小さじ1.5
- ・しょうゆ・・・ 小さじ1.5
- ・ごま油・・・ 適量

〈作り方〉

- ①にんじんは短めの細切り、ほうれん草は短く切って茹でておく。水気を絞った野菜にごまごま油を和えておく。
- ②すりおろしたにんにくと合い挽き肉を炒め火が通ったら砂糖、しょうゆで味つけをする。
- ③ご飯に①と②をいれて混ぜ込み食べやすい大きさににぎる。

給食のビビンバはとても人気で野菜が苦手な子もパクパク食べてくれます！
おにぎりにすることで食べやすくしてみました♪



あかねいも cooking

らいおん組と遠足で採ったあかね芋で大学芋を作りました♪
大きいお芋を1人一本！みんな気を付けて包丁やピーラーを使っていました。

クッキングを楽しんで行う姿があり、出来上がった大学芋をみんなおかわりしていました♪

他のクラスでもクッキングを予定しているので子どもたちと一緒に楽しみたいと思います。

