

12月 給食だより

令和2年11月30日
うずも保育園



気温が下がり、冬らしくなってきましたが、子どもたちは毎日元気に園庭を走っています。子どもたちは、野菜がたっぷり入った麺のメニューが人気で良く食べています。年長さんはブロッコリーの中華サラダや和え物が大好きで「サラダ美味しかったよー。」と声を掛けてくれます。これからの季節、冬野菜の小松菜やほうれん草をツナやコーンで和えると子どもの好きな味になります。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

メニュー紹介

スイートポテト・大根サラダ
枝豆と春雨の中華サラダ



嫌いな物がある場合

好き嫌いは悩みのたねですが、味だけでなくおい、食感、色彩などその子によって嫌いな理由は様々です。今は食べられなくても成長するにつれて克服できる事もありますし、調理方法、味付け、盛り付けなどを工夫することで、食べる事が出来る場合もあります。楽しい食事の経験をする事が一番大切です。ゆっくりと取り組んでいきましょう。

年末年始の行事食

大根は秋から冬が旬です！

冬の大根は甘みが増してみずみずしく、柔らかくなり一段と美味しくなります。おでんや煮物、サラダなど様々な料理を作ることができます。冬野菜で身体の中から温まりたいですね。

保育園で人気の中華炒めのレシピを紹介します。

<材料> 大根(20g) 豚バラ肉(50g)
ねぎ(10g) 油 1g しょうゆ1g
中華だし0.5g 砂糖2.5g 水20g
<作り方> 大根はいちょう切りにして茹でる。
油で、お肉、ねぎ、茹でた大根を炒めてから調味料で味付けして煮込みます。

12月は色々な行事があり美味しい行事食があります。

- *冬至⇒冬至には栄養たっぷりの南瓜を食べ、健康を願ってゆず湯にはいります。
- *クリスマス⇒チキンやケーキ、グラタンなどホームパーティが楽しめるメニューが並びます。
- *大晦日⇒長寿を願う、また、悪いことを断ち切るという意味のある年越しそばを食べます。

