

12月の給食だより

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して弱っていると、かぜをひきやすくなってしまいます。冬は空気が乾燥し、感染力の強いインフルエンザ、ノロウイルスが猛威をふるいます。日頃から、かぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

2024年12月21日

冬至、てなにな？

冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が最も長い日のことです。縁起が良い日のひとつであり、最も昼が短く、翌日から少しずつ長くなっていくことから、「太陽が生まれ変わる日」とも言われ、運気が上昇する転機となる日なのです。

また、ゆず湯に入ることで、香りで邪気を払い、運を呼び込む前に体を清めると考えられています。「ん」がつく＝運がつくと言うことで...

「ん」がつく食べもので

運気UP

- ★ たんぽこ ★ わんこん ★ にんじん
- ★ きんたん ★ きんかん ★ かんてん
- ★ うんどん(うどん) も食べるよ!!

給食では、20日(金)に...

- ・ テーブルローソク
- ・ 魚(まけ)の4=エロ
- ・ ゆず香サング
- ・ かぼちゃのポタージュ
- ・ かん

を提供します!



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすずめは鍋物です!! はかの野菜と一緒にとることでバランス良く摂取することができます。



今が旬のタラとミカン

ミカンはビタミンCがそのままとって免疫機能も高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています!!

11月13,14日に収穫感謝祭で料理保育をおこないました!

8月にみそづくりの食育をおこないそのみそを使って今年の収穫感謝祭は豚汁づくりをおこなうことになりました。



11月13日には、

- にし組 ... きのこを手でさく
- ほし組 ... かわつちぎる、人参、大根、玉ねぎ
- つり組 ... 人参、大根、玉ねぎを切る、夜おき



11月14日には、13日に切った具材をつり組が鍋で炒めてくれました。

どこのクラスも真剣に楽しんで作ってくれました! 「きのこの臭いがする!」「玉ねぎ目にしめるが...」「皮をむいたらツルツルになった!」と様々な発見が聞こえてきました。

炒めている際にも、具材が入ることに、「重くなりました...!」「手が疲れる...」「汁が出てきたよ!」と教えてくれました。

8月のみそづくりから3か月... 「まだ食べられないの?」「みその色変わった?」と興味を持ってくれる子が99%ととても嬉しかったです!

そして、待ちに待った収穫感謝祭で、おやく豚汁に入れることができました。2Fクラスはもちん、3Fクラスも「美味しい!」「お姉ちゃん、お兄ちゃん、が作ってくれた!」と喜んでいました! 自分たちでーから作った豚汁は格別美味しく、かたようでこの日は完食で鍋が返りました!