

給食だより

令和5年12月号 東保育園



今がおいしい！タラとミカン



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚です。様々な調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋ものです。色々な野菜と一緒に食べることでバランスよく摂取できます。

冬になると恋しくなるのがこたつとミカンです。ミカンはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、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。



メニュー紹介



お誕生会メニュー

チキンライス・鶏の唐揚げ・フレンチサラダ・春雨スープ・オレンジ

子どもたちに大人気のメニューでした。



できるだけ食事のお手伝いをしましょう

年末年始のお休みは、普段より親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼び掛けてはいかがでしょうか？買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう、おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



土曜日メニュー

ひもかわうどん

幅広うどんを肉と野菜、なるとなどと、煮込みました。もちもちした麺に味がしみ込んだ温かメニューです



醤油ラーメン

これぞ王道醤油ラーメンです。カツオのだしの香る人気のメニューです。



おやつ紹介



かぼちゃマフィン

かぼちゃを皮ごと使い、ほんのりオレンジ色で食欲をそそるマフィンです。



ホットケーキ

厚みがあり、ふんわり、もちりとした食べ応えのあるホットケーキです。



コーンパン

マヨネーズであえたコーンを包んで焼きました。ふわふわのパンです。



アップルロールパン

皮ごとスライスしたリンゴを甘く煮て、パン生地に混ぜ込み丸め、グラニュー糖をまぶして焼きました。甘くておいしいパンです。



さつまいも掘り

保育園の畑のさつまいもをみんなで掘りました。出てきたさつまいもに大興奮の子どもたち。大きささまざまなさつまいもが収穫できました。

