

# 給食だより

令和3年12月号 東保育園

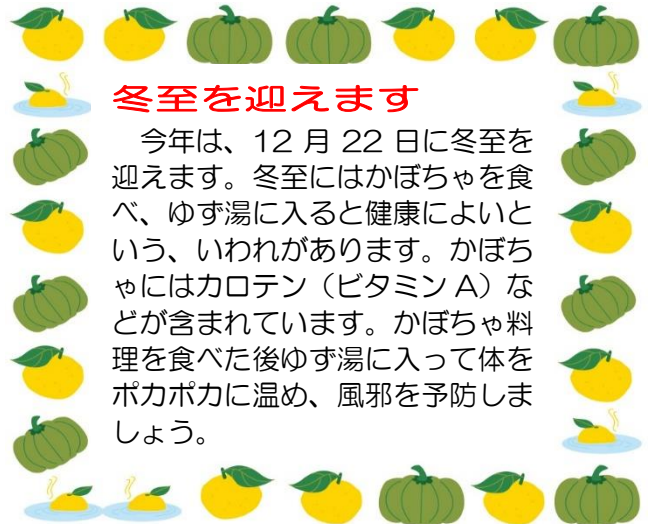


## 台所で子どもとの絆を深める

お子さんに食事のお手伝いを呼び掛けてみ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、まずは子どもの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」のひと言で子どもの食への関心を高めていきましょう。

### 家族で食事を楽しむ機会を作りましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などがあり行事食を通じて食への興味が深まる機会が多い時期です。  
ぜひ、楽しい食事の時間を設けてみましょう。



### 冬至を迎えます

今年は、12月22日に冬至を迎えます。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれています。かぼちゃ料理を食べた後ゆず湯に入って体をポカポカに温め、風邪を予防しましょう。

## 旬の食材

小松菜・ほうれん草・大根・白菜・かぶ・ごぼう・里芋

冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物・シチューなど、温かい料理がおすすめです



## 土曜日メニュー



### 五目うどん

ほうれん草、甘く味付けした人参、なると、甘辛く煮た油揚げと、汁と一緒に煮たネギで五目にしました。  
おかわりもしてよく食べました。



### 塩ラーメン

人気メニューのラーメン、今回は塩味、塩ラーメンです。



### オムライス

ハロウィン風に仕上げました。人気です。

