

給食だより

令和4年12月号 東保育園



いま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、おすすめは鍋物です。ほかの野菜と一緒に取ることでバランス良く摂取することができます

冬になると恋しくなるのがこたつとミカンではないでしょうか？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。



冬至にすること

一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、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ています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ゆず湯は、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、体を温めて風邪を予防します。

（今年の冬至は12月22日です）



大みそかの年越しそば

毎月末をみそかと呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大みそか」といいます。大みそかに縁起を担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や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。



めでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供えを作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいです。子どもが餅を食べる時は、のどに詰まらないように小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人が側にいて注意しましょう。



メニュー紹介



ハンバーグきのこソース
デミグラスソースを使いバターで炒めたしめじ・えのきのソースです



お誕生日メニュー
チキンカツバーガー
（チキンソースカツを挟みました）
のりしおポテト・ブロッコリー甘酢和え
コンソメスープ・りんご

土曜日メニュー



ひもかわうどん
モチモチとして体が温まるうどんです



みそラーメン
人気のメニューです



みそ焼きおにぎり
甘みそをおにぎりに塗り、焼きました

おやつメニュー



ピザ風お好み焼き
名前の通りお好み焼き生地をピザ風に仕上げました



さつまいも春巻き
旬のさつまいもをあんにして春巻きの皮で巻きあげました



オムライス
子ども達に喜んでもらえるようにケチャップで顔を描きました



アップルロールパン
りんごを煮てパン生地に混ぜ、焼きました。バター香るふわふわのパンです