

給食だより

令和6年1月号 東保育園



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。

(地域によっては日にちが異なります) ちなみに、「開く」というのが「切る・割る」という意味です。餅を切ることは、切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



メニュー紹介



食事で免疫力・体力 up

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは、体を温める料理で体温をあげましょう。

免疫力 up... ビタミン、ミネラルの多い食材 (緑黄色野菜や果物)

体力 up... 発酵食品 (納豆・みそ・ヨーグルトなど)



クリスマスメニュー

カレーピラフ・鶏の唐揚げ・

ブロッコリーサラダ・野菜スープ・オレンジ



クリスマス会



保育園にサンタクロースがプレゼントをたくさん持ってやってきてくれました。嬉しそうな子ども達。プレゼントをいただいたり頭をなでてもらったりしました。

3・4・5歳児は食事交流をしました。

土曜日メニュー



たぬきうどん

揚げ玉も手作りでサクサクの食感が楽しめます。



おやつ紹介



フレンチトースト

卵液に食パンを浸しオープンで焼きました。ふわふわでとろけてしまいそうな柔らかさです。



焼きドーナツ

パン生地をオープンで焼き、きな粉をまぶしました。



パイナップルマフィン

マフィンの生地に缶詰の汁と刻んだパイナップルと一緒に加えて焼きました。しっとりとしたマフィンになりました。



ポテサラロール

ロールパンにポテトサラダを挟んだボリュームのあるパンです。