

給食だより

令和6年12月号 東保育園



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」のつく食べ物カボチャ(なんきん)を食べます。昔は、夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年の最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかつ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。

メニュー紹介

誕生会メニュー



お誕生会メニューです
チーズバーガー・
サツマイモフライ・
サラダ・オレンジ・野菜スープ・
ショートケーキ・ほうじ茶

4歳児野菜の皮むき体験

皮むきに期待を持ちながらやってくる子ども達です。とても良い表情で行っています。

皮むきのお手伝い
ありますか？



こんなに長くむけたよ!!

ミイラパン

おやつ紹介

アップルロールパン



ハロウィンの日に
ウィンナーパンを
ミイラのように
作りました。



甘く煮たりんごを
パン生地で丸めて
焼き、仕上げにバタ
ーを塗りました。

ミートソース

土曜日メニュー

味噌ラーメン

ひもかわうどん



ひき肉・野菜・トマト
のホール缶を煮込んで
ミートソースを作り
パスタにかけチー
ズをふりました。



野菜たっぷりの
ラーメンです。



寒い日にピッタリ
のメニューです。