



# 給食だより

## 12月号

### りんごジャム作り

パンダ組（1歳児）がりんごジャム作りをしました。  
はじめに、給食の先生に切ってもらったりんごをパクリ！  
匂いを嗅いだり、味見をしたりしました。



りんごを給食の先生に薄いちょう切りにしてもらい  
袋に入れ、モミモミしました。りんごが柔らかくなる  
手触りを感じました。

モミモミしたりんごを  
給食の先生に少量の  
砂糖と煮てもらい、  
りんごジャムの出来上  
がり！パンに乗せて食  
べました。



## お誕生会（11月）



らいおん組（5歳児）の子どもたちが  
田植え・稲刈りをしたもち米を  
使ってお赤飯でした。



献立：お赤飯・すまし汁・きんぴら  
マカロニサラダ・みかん

「美味しかったよ」や「また、作って」と  
うれしい感想が聞こえてきました。



## 冬至とは・・・2021年の冬至は、12月22日

1年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日のことを、冬至と言います。この日を境にだんだんと昼が長くなっていきます。

### 冬至にかぼちゃ

南瓜は冬の間のビタミンなどの栄養の補給源となり、食べる事で風邪などの病気を予防できると伝えられてきました。昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切に、食べていたようです。

他にも柚子を入れたお風呂に入る：体を温めて風邪予防などがあります。

### かぼちゃサラダ

ここにかぼちゃサラダ！  
保育園でも大人気です！

#### 材料(2人前)

かぼちゃ 200g ・ きゅうり 20g  
人参 10g ・ マヨネーズ 小さじ4 ・ 塩少々



### 作り方

1. かぼちゃのわたと種を取ります。人参は、皮を剥きます。
2. きゅうりは、輪切りします。
3. 人参は、千切りにし 柔らかくなるまで茹で、水気を切っておきます。
4. かぼちゃは皮を所々むいて一口大に切り、耐熱ボールに入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分程加熱します。その後、フォークでつぶし、冷まします。
5. かぼちゃと人参・きゅうり・マヨネーズ・塩を加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り付けて出来上がり！