

12月 給食だより

令和6年 12月 2日 どんぐり保育園 東和園 調理師 竹ノ谷直美 (メロン)



冬本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようになっています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど鍋物がおいしい季節です。かぼちゃ、たまねぎ、にら、ねぎ、しょうがなど、体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみてください。



2024年
12月21日
土曜日



一年で夜が最も長い

冬至の日に食べるかぼちゃは厄除けや病気の効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです



冬の寒さに負けず、健康にすごすために「ゆず湯」として、お風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです



南京 (なんきん = かぼちゃ)

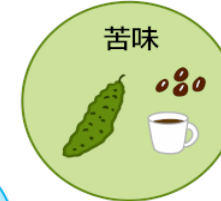


「ん」がつく食べ物は「運盛り」と呼ばれ縁起がよい



五味を意識したバランス献立のコツ

- 旬の食材を使う 旬の食材は栄養価が高く、それぞれの味が引き立つ時期です
- だしを活用する だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます
- 薄味を心がける 薄味にすることで、野菜の甘さなど素材本来の味をたのしむことができます



おすすめはほっこり温まるお鍋です



11月24日は和食の日。(いいにほんしょく)
和食の日にちなんで、出汁の飲み比べを行いました。出汁の種類は、かつおだし、にぼしだし、昆布だしを用意しました。かつお節、煮干し、昆布を子どもたちに見せると、答えてくれたおともだちもいました。出汁を飲んだ時の子どもたちの表情は微妙でしたが、出汁混ぜて飲ませると「おいしい！」と言っていました。すいか



.....
