

# 12月号 給食だより



今年も残すところあとひと月となりました。年末年始にかけておいしいごちそうを食べる機会が増えと思います。油分や塩分が多い食事はお腹を疲れやすくさせ、免疫力が低下する可能性も高くなります。食事では野菜や魚、大豆製品をバランス良く取り入れながら、健康な年末年始を迎えてもらえたらと思います。

## 栄養たっぷりの冬野菜を味わいましょう

冬野菜といえば大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、ゴボウ、きのこなどが挙げられます。どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。冬野菜は体をあたため、風邪や感染症の予防し、症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

冬野菜は春や夏の野菜に比べると色味が落ち着いていますが、一度にたくさん食べることができる鍋料理や、汁物には欠かせない食材ばかりです。野菜の旨味がたっぷり出た、出来立ての温かい煮込み料理を美味しく食べられるのも、冬ならではの楽しみです。安く、手に入れやすいこれからの季節に冬野菜をたくさん食べて見て下さい。

### <からだをあたためる野菜>

ねぎ、ニラ、玉ねぎ、生姜、ニンニク、南瓜、ゴボウ、人参、大根

### <からだをあたためるメニュー>

鍋、おでん、うどん、雑炊、シチュー、グラタン、スープなど



## がんばりました！クッキング活動報告

10月末から11月にかけて子ども達が栽培や収穫をした野菜・果物をクッキングする活動を行いました。どのクラスの子も達も楽しみながらクッキングに一生懸命取り組み、出来上がった料理を味わっていました。

お家で料理のお手伝いしたい！と声が上がった際には、お手数ですがほんの少しだけでも携わる機会を与えて頂けると嬉しいです。

### 〇人参蒸しパン 〈2歳児〉

10月に畑で育てたにんじんを使って、蒸しパン作りをしました。蒸した人参をビニール袋に入れてつぶす作業と、生地をカップに入れる作業をしました。

### 〇りんごとさつまいものサラダ 〈3歳児〉

10月末に芋ほりしたさつまいもと、秋の遠足で収穫したリンゴを使って、サラダを作りました。さつまいもをマッシャーでつぶし、りんごはスライサーで薄く切り、レーズンを加えてからマヨネーズ風調味料で味付けをしました。出来上がったサラダを、自分で皿に盛り付ける体験もしました。

### 〇さつまいもコロッケ 〈4歳児〉

11月に収穫したさつまいもでコロッケを作りました。マッシャーでつぶしたさつまいもに、ひき肉や玉ねぎを入れて成型、パン粉をつけるところまで自分たちでやってみました。個性豊かなコロッケがたくさんできました。