

きゅうしょくだより

2019年11月29日

ちどり保育所 給食室

今年も残すところあと1か月。だんだんと寒さが増してきてこれからは温かいものや冬野菜の美味しい季節です。給食では体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日に体を温める根菜類を食べ、十分に睡眠をとり寒さに負けない体をつくりましょう。

また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防には「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ず手を洗いましょう。



クッキング 10月25日

ふじ組が「たこ焼き風アメリカンドッグ」を作りました。たこの代わりに魚肉ソーセージ、たこ焼き粉の代わりにホットケーキミックスを使用してたこ焼き器で作りました。簡単！美味しい！楽しい！おやつなのでお家でも作ってみてはいかがでしょう☆



できたてホヤホヤ
おいしいたこ焼き風
アメリカンドッグを
召し上げられ☆



冬至

今年は12月22日が1年で最も昼が短くなる冬至です。この日は運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（南瓜（なんきん））を食べます。さらに、にんじん、だいこん、れんこん、うどんなどを食べることで運盛りといってお縁起をかついでいたといわれます。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。

ゆず湯は、邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進させ、体を温めて風邪を予防するなど寒い冬を元気に超すための知恵が詰まっています。

かぼちゃメニューの紹介

- ・かぼちゃの含め煮・かぼちゃ味噌汁
- ・はんぺんかぼちゃサラダ・かぼちゃスコーンなどがあります。



愛媛に行ってきました。

行きは瀬戸大橋、帰りはしまなみ海道。景色が素晴らしくとても感動した二日間でした。大屋

給食室のつぶやき



久々に家族で山口県のいろ

り山賊に行ってきました。子どもが大きな山賊焼きにかぶりつく姿が可愛く、微笑ましかったです。中谷

芋ほり 11月1日

きく・ふじ組の祖父母の方に参加していただき、芋ほりを行いました。今年の収穫量は約41.4kg!大豊作でした。収穫した芋は、保育所の給食やおやつで食べたり、19日（火）に焼き芋にして食べました。芋煮会に参加して下さった祖父母の皆様、ご協力ありがとうございました。



焼き芋の準備中



いっぱいとれたよ

芋を使ったレシピの紹介

今の季節、保育所でも人気・定番のサラダです。

～さつま芋のごまサラダ～

〈材料〉 以上児1人分

- さつま芋…40g
 - にんじん…10g
 - むき枝豆…10g
 - 黒ゴマ…3g
 - 砂糖…1g
 - しょうゆ…1g
- 〈作り方〉
- ①さつま芋・にんじんをコロコロに切り茹でる
 - ②①とむき枝豆に砂糖、しょうゆ、黒ゴマを和えたら完成☆



スイートポテト作り 11月14日

収穫したさつま芋を使いスイートポテトを作りました。



甘くてホクホクで美味しい～!

弁当紹介 11月22日

今月も愛情いっぱいのお弁当をありがとうございました。今月はさくら組のお弁当を紹介します。

