

12月 給食だより

スターダス保育園
令和4年12月1日

今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行します。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンCたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをしっかり食べて 元気に一年を締めくくりましょう。



朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり眠っていた二月凶や 身体にスイッチが入ります。寒い冬を乗り切るためにも温かい朝食を準備してはいかがでしょうか。



「下ごしらえで手間いらず」



夕食時に夕めに切ったり、茹でて野菜を朝食用に取り分けておくとう便利です。



「調理しなくて良いものを用意」



チーズやバナナなどで時間も短縮に。冷凍食品やレトルトも上手に利用を。



「パターンを決めておさまる」



「主食+具だくさんスープ」というワンパターンでOK。毎日食べることを習慣化に。



今年の冬至は12/22(木)です



冬至とは、1年で最も昼の長さが短くなる日で南風を食べたり、ゆず湯に入ったります。

南風には免疫力を高める効果があり風邪を予防します。また「ん」のつく食べ物を食べると運に恵まれると言われてています。

12/22(木)の給食、おやつにも「ん」のつく食材を取り入れてます。

- ・ ごはん
- ・ みそ汁 → なみきん(かぼちゃ)
- ・ カレー肉じゃが → にんじん
- ・ 根菜サラダ → れんこん
- ・ ジャーチャーうどん → うどん、にんじん

食育の日の世界の料理

タンザニアです



ピラウ

ピラウの語源であり、タンザニアでは冠婚葬祭など行事の際に作られる料理です。



チップスマイ

スワヒリ語でチップスはフライドポテト、マイは卵のこと。

フライドポテトに溶いた卵液を注ぎよく焼いたオムレツのことです。



アロコ

バナナを揚げておやつのことです。

タンザニア料理は、主食とおかずに分けられます。主食は、お米、芋、バナナ、トウモロコシが主流でカレーや豆、肉を焼いたり煮たものと一緒に食べます。

12/23(金)はクリスマスメニューです。

子どもたちが楽しめるメニューを考えますので楽しみを一緒に考えてください。

作成者 飯塚

