



給食だより

2022年12月1日
尚徳福祉会 仲町保育園

日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となりました。これから風邪をひきやすくなりますので、体の芯から温まる根菜をたくさん食べて体力をつけましょう！

12月22日は1年で1番日中の時間が短い冬至です。冬至の日にはかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃには栄養がたっぷりと含まれていて「食べると風邪にかからない」と言われているからです。当日は、おやつにかぼちゃおやきがでます。



給食の様子紹介！～いちご組～

いちご組では、毎日だしから手作りする離乳食を提供しています。味付けは味噌、醤油、塩で野菜や魚などの素材の味を活かしたものです。お粥や野菜の硬さ、形状、大きさなど一人一人に合った給食を心掛けています。

人気メニューは、から揚げ、みそ汁です。これからも好きな物が増えていくと良いですね。



給食の様子紹介！～もも組～

もも組のリクエストメニューの日の写真です。もも組では、おかわりをする子も多く、食べる事が大好きな子ども達です。最近では、苦手なものも一口は食べてみようとする姿がみられます。食に関する興味、関心が高く、落ち着いて給食の時間を過ごしています。

さくらんぼ組リクエストメニュー

給食：食パン 鶏のから揚げ ボイルブロッコリー
かぼちゃのポタージュ りんご
おやつ：ココアクッキー



12月の献立紹介

ぼたぼた焼き

★材料（4人分）

米 1合 もち米 1合
砂糖、醤油、みりん 各大さじ2
きざみのり 適量

★作り方

- ①米、もち米をとぐ。
- ②炊飯器に①を入れ分量の水で炊く。
- ③炊き上がった②を薄い丸型にする。
- ④調味料を混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤③に④をぬり、のりをふる。
- ⑥表面に少し焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。

もちもちの食感と甘じょっぱいたれの味で何個でも食べられる美味しさです。ご家庭でも是非お試しください。（完了食では、もち米が喉につまらないように、白米のみで作っています。）



旬の食材

しいたけ

天然ものや露地栽培のものは春と秋に旬があり、秋は10月から11月ごろ収穫されます。購入するときは、かさが開ききっていない厚みのあるものを選びましょう。焼きものや揚げもの・煮ものと、様々な調理法で香りやうま味、食感が楽しめます。

