



給食だより

社会福祉法人

尚徳福祉会

保育園神田ベアーズ

令和3年度 12月

栄養士

今年も最後の月となりました。
昼の時間が短く夜が長くなり、1日がとても短く感じるよう
になりましたね。朝晩の冷え込みも厳しく体調を崩しがちで
すが、今年最後まで元気いっぱい過ごして行きましょう。
今年1年、ありがとうございました。



- りす組さん 食べることが大好きなりす組さん。無事みんな完了期に移行し、食事形態が変わりましたがだんだん慣れて食べてくれるようになりました♪
- うさぎ組さん 秋頃から徐々にフォークを使えるようになり、食べ物を上手にさして食べるようになりましたね。スプーンとフォークを2本もつと嬉しくて音を鳴らしてしまいますが、食事を楽しんでます！
- こぐま組さん 好き嫌いが少なく、よくおかわりするこぐま組さん。食事中は無駄口をせず静かにゆっくりと食べています！
- ぱんだ組さん 食事中、大きな声でしゃべっている子どもがいると注意することができる、成長がみられるぱんだ組さん。少しずつですが食事マナーを理解しはじめました。
- きりん 小学校にむけて椅子の座り方や食べ物を口に入れてしゃべらないなど、食事マナーを
ぞう 組さん お勉強しているきりん・ぞう組さん。今月はクリスマスがあり、楽しみな様子です！

冬至

12月22日は冬至です。冬至とは1年で1番太陽の出ている時間が短く夜が長い日です。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは長期保存ができ、栄養素を多く含んでいる野菜であるため厳しい冬を元気にのりきろうという思いで食べられるようになりました。また、ゆず湯に入るのもゆずには冷え性予防や体を温めて風邪を予防する働きがあるためです。

園では今月のメニューでパンプキンドーナツを入れています。

おいしいかぼちゃを食べ、温かいゆず湯に入ること厳しい冬を乗り切りましょう！



かぼちゃを使った

今月の人気メニュー

○パンプキンドーナツ(2人分)

○材料

かぼちゃ 30g バター 4g

小麦粉 30g 砂糖 10g

ベーキングパウダー 0.8g

○作り方

- ① かぼちゃは皮と種をとり、蒸す・レンジ・茹でるなどして柔らかくしてつぶす。
- ② ①に小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・バターを加えよく混ぜ合わせる。
- ③ 次第にまとまってきたら鍋に油を注ぎ、170℃に熱します。
- ④ 手に油をぬり、一口大に丸めて中に火が通るまで揚げたら完成です♪

