



くりの木通信

2017年12月

上北沢こぐま保育園

給食室からのお知らせです。

寒い日々が続き、冬も本番です。寒さに負けず、外で元気に遊んでいる子どもたち。

厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでんやすき焼き、水炊き、寄せ鍋など鍋物がおいしい季節です。ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、大根、にんじん、しょうがなど身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

保育園の給食でも、季節の根菜類がたくさん登場します。どんな野菜が出てきたか、子どもたちに聞いてみてください。

★おにぎりクッキング 11月13日(月)

初めてのクッキングに尻込みする子が多い中、ただラップに包むという単純な作業ではありましたが、出来たことが自信につながったように思います。食の細かい子も、ものすごく嬉しそうに勢いよく食べて、「おかわりでもう一個作りたい!」と言っていたのがとても印象的でした。

★すまし汁クッキング ぶどう 11月17日(金)

初めて火を使ったクッキングを行いました。緊張と興奮の中でなぜなぜさんとどんどんさんがそれぞれできる作業を行いました。炒り子やかつお節からだしを取るところを見て、どんどん鍋に近づくと子供たち。調味料を入れて子どもたちが味見したときの顔、みんなが食べてくれている姿を嬉しそうに見る顔、そして小さい子に「おいしかった、ありがとう」と言われて、とろけるような顔がとても印象的でした。

★誕生会

11月の誕生会はマロンクリームケーキ・梨・リンゴジュース(1歳は牛乳)でした。

秋らしいくりを使ったケーキにしました。クリームにマロンペーストを混ぜ込んで作ったのですが、給食室としてはもっとくりの味が出て欲しかったところ・・・

でも子どもたちは「おいしいよー」と言ってたくさん食べてくれました。



ミカンを食べよう

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



ユズのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、冬至にはユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの予防や肌を強くする効果に優れているそうです。

今年の冬至は12/22です。

懇談会に参加して・・・

11月に行った懇談会に給食の職員もそれぞれ参加させてもらいました。普段はなかなか保護者の皆さんとお話をする機会がない私たち。「何を話そう・・・」と少し緊張しながら参加させてもらいました。終わってみると、たくさんお話ができて楽しかった、うれしかったという感想が職員から出ました。何かわからないこと、聞いてみたいこと、話したいことがあれば、気軽に話してくださいね!!



冬まつり

12/7(木)にぐんぐんさんととんどんさんは姉妹園の砧保育園の冬まつりに参加させてもらうことになりました。

冬まつりでは、臼と杵でおもちを搗きます。お飾り用のおもちを作り、新しい年を迎える準備をします。

子どもたちは、自分たちで搗いたおもちを食べ、上北沢こぐま保育園に帰ってきます。

エプロン・三角巾・水筒の準備をよろしくお願いいたします。



行事食などのお知らせ

12月6日(水) 誕生会

いちごココアケーキ・みかん・リンゴジュース(1歳は牛乳)

12月7日(木) 冬まつり

三色もち(ごま・いそべ・きなこ)・みそ汁(白菜・しめじ)・かじきの竜田揚げ・じゃがいもの煮ころがし・小松菜のおかか和え

12月22日(金) 冬至メニュー

ごはん・豚汁・アジフライ・かぼちゃのいとこ煮・小松菜のおかか和え