



新しい年の幕開けです。風邪などひかずに元気に過ごせますように。
給食室では今年もおいしい給食を作るように日々努力してまいります!! 今年もどうぞよろしくお願
いいたします。

日本の四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。冬に旬を迎える根菜類は体を温め
てくれます。ほうれん草や小松菜にはビタミンが豊富に含まれています。

積極的にいろいろな食材を食べて風邪をひきにくい体づくりをしていきましょう。

★さつまいもとチーズの重ね蒸しクッキング 12月1日・15日(金)

「チーズ嫌い!!」という子どもたちもいる中、クッキングが始まると自分でさつまいもとチーズ
を取って上手に包む姿がありました。さつまいもをのせ忘れたり、アルミホイルからはみ出して
しまうこともありましたが、包むことが楽しかったようで、「もっとやりたい!」とたくさん作っ
てくれました。軽食の時間にはチーズ嫌いと言っていた子どもも進んで食べていました。自分で作っ
たことが食べてみようという気持ちへとつながったのかなと感じました。

さつまいもとチーズを重ねてアルミホイルで包み、蒸すだけの簡単メニューです。おうちでも作
ってみてください!

★五平餅クッキング 12月19日(火)

姉妹園の砧保育園でのもちつきは参加できずに終わってしまいましたが、その代わりとしてぐん
ぐんさんとどんどんさんとで五平餅クッキングを行いました。

炊き立てのお米をぺったんぺったんとすりこ木についておもちのようにした後、丸めてみそだれ
を塗って焼きました。

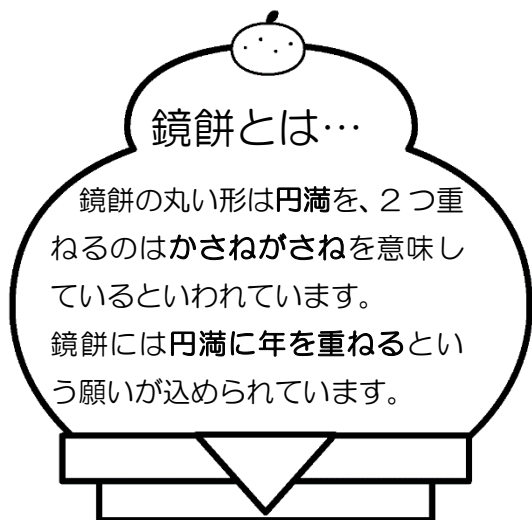
余ったごはんでも簡単につくれるおやつです。おうちでも作ってみてくださいね!

★誕生会

12月の誕生会は、いちごココアケーキ・みかん・リンゴジュース(1歳は牛乳)でした。

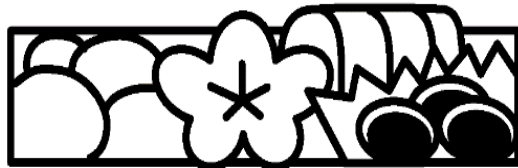
スポンジにココアを入れて焼き、クリームにはいちごジャムを混ぜました。ほんのりピンク色の
クリームはいちごの香りがしっかりとっていて、おいしく仕上がりました。

子どもたちは、「これチョコケーキ?」といつもと違う色のケーキに興味津々。たくさん食べてく
れました。



鏡餅とは…

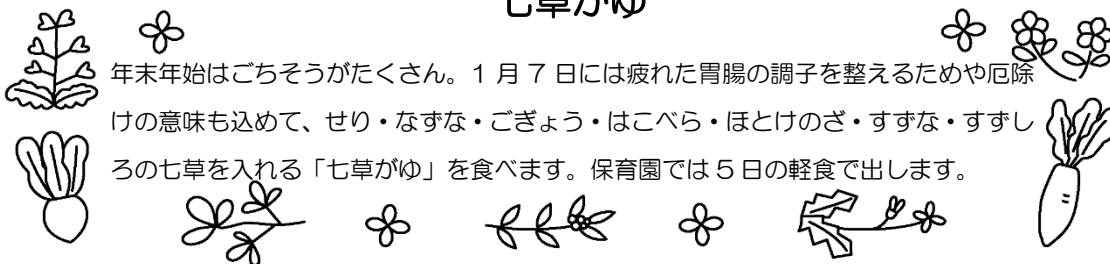
鏡餅の丸い形は円満を、2つ重ねるのはかさねがさねを意味しているといわれています。鏡餅には円満に年を重ねるといふ願いが込められています。



おせち料理の意味

黒豆…毎日をマメに元気で過ごす
 田作り…豊作を祈る
 れんこん…先々の見通しが利くように
 などなど。
 保育園ではお正月メニューとして松風焼き、栗きんとんを出します。それぞれの意味もお話しますので、おうちで子どもたちに聞いてみてください。

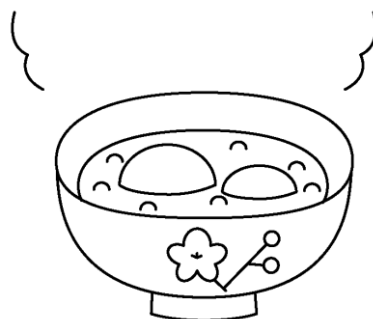
七草がゆ



年末年始はごちそうがたくさん。1月7日には疲れた胃腸の調子を整えるためや厄除けの意味も込めて、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。保育園では5日の軽食で出します。

1月11日は鏡開きです

保育園では、飾っていた鏡餅をお汁粉にして出します。



行事食などのお知らせ

- 1月4日(木)正月メニュー
ごはん・お吸い物・松風焼き・うめ人参・栗きんとん
- 1月5日(金)七草がゆ
七草がゆ・いちご・牛乳
- 1月10日(水)鏡びらき
幼児 お汁粉 乳児 きな粉おはぎ・みかん・牛乳
- 1月11日(木)誕生会
白桃ショートケーキ・みかん・リンゴジュース(1歳は牛乳)

