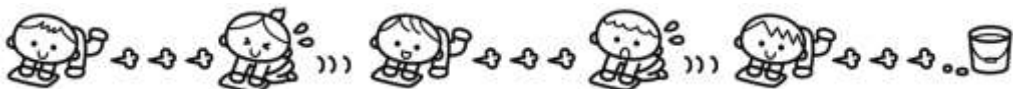




給食だより

H30. 11. 30

今年も残すところあと一か月となりました。12月は餅つきやクリスマスなど、行事もたくさん楽しい月です。体調を壊さないようにして、みんなで新しい年を迎える準備をしましょう。



《お弁当の日のお知らせ》

12月11日(火)は、お弁当の日となりますので、よろしくお願ひします。尚、飲み物とおやつは園で用意します。

《餅つき大会のお知らせ》

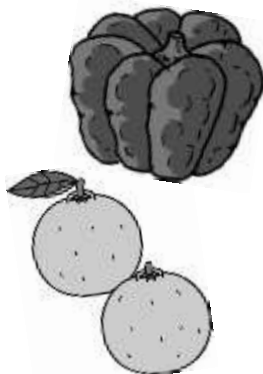
12月22日(土)は、毎年恒例のもちつき大会です。子どもたちと一緒につきたての美味しいお餅を召し上がってみてはいかがでしょうか。お父さんお母さん方には、つき手・こねとりのご協力をお願いいたします。今年最後の行事となりますので、是非ご参加ください。

「12月22日は冬至です」

冬至は一年で最も昼が短い日です。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。

ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



寒さに負けない体を作ろう！

冬の野菜を食べて、心も体もぽかぽか！

冬野菜がおいしい季節になりました。おいしいだけでなく冬野菜には体を温める効果があります。



そして他にもこんな効果が・・・

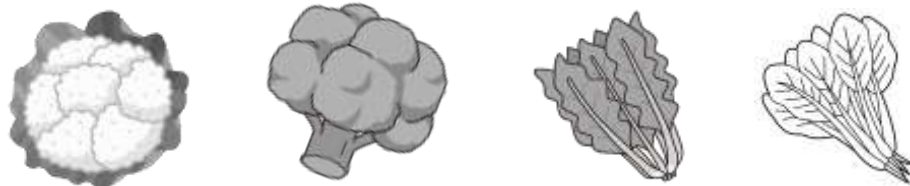
●胃の働きをよくし、胃を守る！

かぶ だいこん はくさい れんこん さといも



●がん予防・カルシウムたっぷり！

カリフラワー ブロccoli ほうれんそう こまつな



～ブロッコリーの中華和え～

☆材料☆

- ブロッコリー …… 1株
- エリンギ …… 70g
- 人参 …… 70g
- 醤油 …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 白炒りごま …… 適量

☆作り方☆

- ①ブロッコリー、エリンギ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ②①を茹で、ザルでよく水を切る。
- ③○印の調味料を合わせ、②と和えたら出来上がり！

《ポイント》

ブロッコリーは茹で過ぎず食感が残る程度がおいしいです！