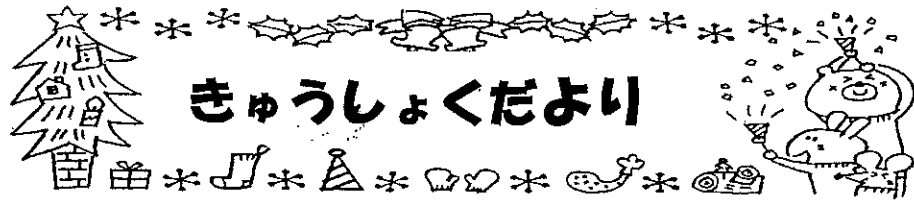
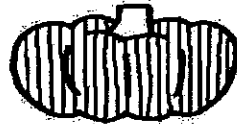
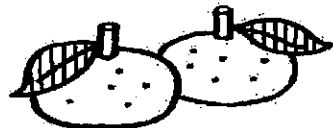


12月

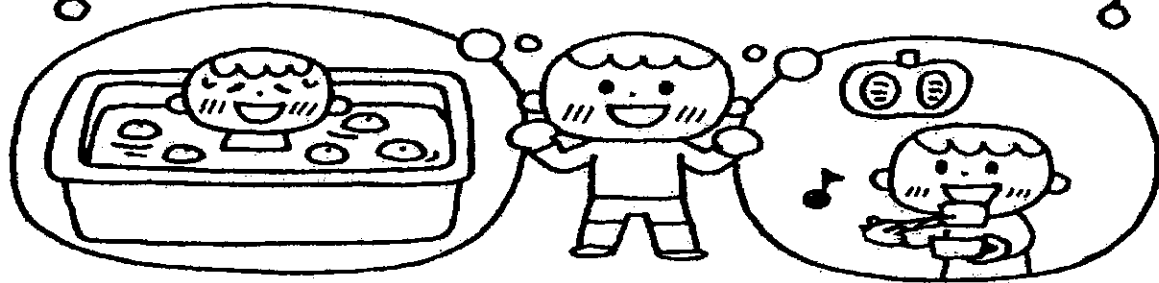


公園の木々の葉っぱが散り寒さも一段と厳しくなってきました。こどもたちが楽しみにしているクリスマスももうすぐです。風邪などひかないように食事や水分をしっかりと、12月も元気に過ごしましょう！

とうじ 冬至



一年で一番昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いといわれています。「なんきん」とも呼ばれている南瓜は栄養価も高く夏収穫したものが冬まで保存ができ、縁起かつぎだけでなくビタミンなどの栄養も豊富に含まれているためを寒い冬を乗り越えるための昔からの知恵でもありました。うどん(うどん)やにんじん・れんこん・かんとんなど、「ん」が2個つく食べ物を7種類食べると魔除けにもなるとも言われています。保育園の給食でもほうとう風みそ汁でかぼちゃやうどん(きしめん)など「ん」のつく食べ物を食べますよ！

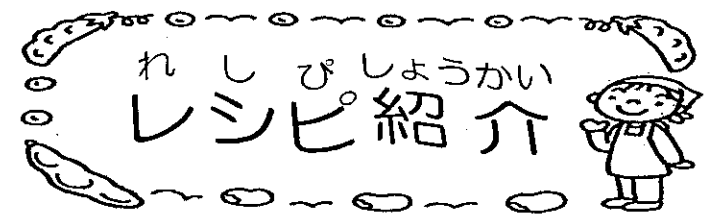


クリスマス会メニュー

12/17 乳児クリスマス会の日に幼児ぐみはランチ皿に盛り付けて給食を食べます。(メニューは献立表をご覧ください)



12/24 クリスマスイブにはこどもたちが楽しみにしているクリスマスケーキを食べます



こどもから「ママがレシピを教えて欲しいねんて〜」という、リクエストに応じて11月の献立と12月の献立からレシピを紹介したいと思います

* 蕪とりんごのサラダ *

《ざいりょう》
蕪 100g(1個)・りんご 100g(1/2個)
きゃべつ 200g(1/4個)
きゅうり 50g(1/2本)
<ドレッシング>
米酢 50g・さとう 10g
サラダ油 15g・塩 少々



- 《つくりかた》
- ① 蕪・りんごは薄いちょう切りにしておく
 - ② きゃべつはふとめのせんざり・きゅうりはうすい輪ざりにしておく
 - ③ きゃべつときゅうりは軽く湯通しして水分をしぼっておく
 - ④ ①と③を合わせて、ドレッシングをお好みの量かける

《ポイント》

*りんごは皮付きの方がいろどりもきれいなので表面を塩でこすり汚れを取ってから、切ったものは塩水1分ほどつけてざるにあげ水分を切っておくと彩りよく仕上がります
*ドレッシングにしもみや柚子などの柑橘系の果汁を入れてもおいしいです

* ジャが芋と挽肉のカレー炒め *

《ざいりょう》
牛ミンチ 100g・じゃが芋100g・
たまねぎ 50g・にんじん 20g
ピーマン20g・大豆の水煮15g・
カレールー20g・カレー粉 少々
さとう 小さじ1・サラダ油 適量

《つくりかた》

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマンは大きめのみじん切り、じゃが芋は大豆ぐらいの大きさに切っておく
- ② 鍋にサラダ油を適量入れ牛ミンチを炒め①の野菜を順番に入れて大豆の水煮もいれて炒める
- ③ さとう・カレールーを加えてさらに炒める
- ④ 仕上げにカレー粉を入れて出来上がり

《ポイント》

*野菜は大豆の大きさと揃えると食べやすくなります。
*保育園ではパンの日のメニューなのでこどもたちは、パンの上に乗せて食べたりしています

☆保育園の献立で、お家で作ってみたいレシピのリクエストがありましたら、お気軽に声をかけてくださいね！