

きゅうしょくだより12月号

令和元年
こぐま保育園
栄養士 工藤

12月になり、今年も残すところあと1か月となりました。12月はクリスマスもありお楽しみいっぱいのも月ですよ！園でも24日にクリスマスおたのしみ会を企画していてバイキング形式の昼食になっています。他のクラスのお友達と一緒に食べられる楽しさを味わいましょう。お楽しみに！



♡ぼら、ひまわり、さくら組さんがお楽しみクッキングでだまご汁を作りました♡



新米ごはんのだまご餅を作るよ！！

ぼら組はしめじを、ひまわり組は舞茸を手でちぎる作業♪さくら組は包丁を使ってねぎを切りました♡ごはんを潰して丸めて作るだまご餅も一生懸命取り組んでいました★

みんなで仲良くいただきます～す！！



冬至に7種の食べものを

冬至に「連盛り」という風習がある地域では、「ん」の文字が2つつく7種の食べものをお供えて縁担ぎをします。その7種には「なんきん（かぼちゃ）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「ぎんかん」「かんでん」「うどん（「うどん」と読ませる）」があります。夜がもっとも長い日に、身近な食材で運を願ってみてはいかがでしょうか。



11月27日(水) ～給食参観～

和やかな雰囲気でお話しながら、給食の様子も見て頂けたのではと嬉しく思っています。ぼら、ひまわり、さくら組の保護者の皆様。お忙しい中、お集まりいただきありがとうございました！

＜ツナとコーンの炊き込みご飯＞

- ・ご飯 3合 ・ツナ（軽く水気を切る）80g
- ・コーン 110g ・昆布 5cm1枚 ・玉ねぎ 1個
- ・塩 小さじ1 ・水 3合弱

全部の食材を入れてスイッチを押すだけの簡単書き込みご飯♡

ぜひご家庭でも試してみてください。



11月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはフルーツグラタンを作りました。秋のフルーツをたっぷり使用して見た目もすごくきれいでした♪今月は12月26日（木）にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★

