



12月の給食だよ

12月2日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 神成 滯

雪も降ってきて、今年も残すところあと1ヵ月となりました。

朝夕寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節になりました。寒さに負けないように体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの果物、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪予防をしていきましょう。



栄養たっぷりの冬野菜を食べよう！

冬野菜と言えば大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、春菊などどの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、嬉しい作用がたくさんあります。積極的に冬野菜を食べるようにしましょう。

大根の照り焼きステーキ

- 2人分
- 大根・・・400g
- ★砂糖・・・大さじ1
- ★みりん・・・大さじ1
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ゴマ油・・・小さじ1
- かつお節・・・2g

- ①大根は皮を剥き、2cm位の厚さの輪切りにします。
- ②耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップをし、600w電子レンジで5分加熱します。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、大根を強火で焼きます。
- ④焼き色が付いたら★を加えて強火で煮絡め、とろみがついたら出来上がりです！

簡単に作れるので是非試してみてください♪



★ 給食のひととき ★

☆たんぼぼ組☆

個人差はありますが、一人一人が食に対して興味を持って自分で！という意気込みがはっきりしてきました。後期食を食べている子ども自分で手掴み食べをしている姿が見られるので、献立のメニューやおやつもなるべく自分で食べることが出来るメニューにしていきたいと思っています。食べた食材がありましたら、担任の先生まで伝えてください。

☆すみれ組☆

おかずとお茶が混ざっていたり、味噌汁ご飯になっていたりしていますが、丁寧に声かけをしてじっくり関わると混ぜる事をやめて食べてくれます。イヤ！と言って話を聞いてくれない時一つ一つお話すると理解してきてくれます。お家でもイヤ！が多くなってしまふ事があると思いますが、丁寧に関わって見守っていただけたらと思います。

☆ちゅーりっぷ組☆

食べられる量が増えてきて、おかわりを積極的にしてくれます。箸を使って食べている子は上手に使えてきていますが、掴みにくいものは箸先からすべったりして苦戦している姿が見られました。様子を見て声かけしていきたいと思っています。

☆ばら・ひまわり・さくら組☆

新メニューの餃子を提供した日、朝から楽しみにしていたと教えてくれました。揚げ餃子として提供したら『まわりがカリカリしてて好きー！』と美味しそうにいい音を立てながら食べてくれました。

今月20日はクッキングがあります。エプロン、三角巾、爪を短く切るなどの準備をお願いします。

