



## 12月の給食だよ

南通りすこやか保育園 12月3日発行  
栄養士 神成 澤

風が冷たくなり、いよいよ冬本番となりました。今年も残すところあと1ヶ月。この時期は朝晩の冷え込みも強くなり、空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢等も流行り始めます。手洗いうがいをしっかり行い、バランスのとれた食事でウイルスに負けない体を作りましょう。



### ★ 冬至とかぼちゃのお話 ★

冬至は1年で1番昼が短い日のことを言います。この日を境に日がだんだん短くなっていきます。**今年の冬至は22日土曜日です。**

冬至の日にはかぼちゃを食べ、柚子湯に浸かる習慣があります。野菜の少ない冬に保存にきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。こうしたすばらしい知恵を子ども達にも伝えていけたらと思います。

#### ◇かぼちゃのそぼろ煮◇

(4人分)

・かぼちゃ500g・豚挽き肉150g  
・すりおろししょうが1片  
○水300cc・酒大さじ3・  
醤油、砂糖各大さじ2※片栗粉適量

①種を取り除き、大きめに切る。②しょうがと○の調味料を混ぜ合わせる。③フライパンでひき肉を炒めて、火が通ったら○を入れ、沸騰させる。④かぼちゃを加え箸がスーッと通ったら落とし蓋をして8~10分位煮る。⑤煮汁が少し減ったらとろみつけの水溶き片栗粉を入れ完成！  
ご飯のお供にピッタリです☆

### ☆ 給食のひととき ☆

#### ◆たんぽぽ組◆

新しいお友達も増え、食べられる食材も増え、ニコニコ顔を見合わせながら給食を楽しんでいます。手づかみ食べも順調に行っていて、バナナやおやつ等をニギニギしながら食べています。食べた食材がありましたら担任まで連絡をお願いします。

#### ◆すみれ組◆

アレルギーの食材が入っていないメニューの日みんなで同じテーブルでわいわい会話しながら楽しく食べています。

フォークとスプーンを箸のように持って食べようとしている姿が見られたりもしました。今月からみかん、バナナ等の皮付きフルーツを皮をつけたまま提供したいと思います。

#### ◆ちゅーりっぷ組◆

みかんを1個そのまま提供しました。上手に皮を剥いて食べることが出来ていました。箸の持ち方も自分で壁に貼られているポスターを見ながらしっかりと直して持っていました。

#### ◆ばら組・ひまわり組・さくら組◆

先月のハロウィンのおやつにハロウィンクッキーを提供しました。反応がとても良くて、クッキーのオバケの顔をマネしたりして盛り上がっていました。

姿勢良く、箸もカッコよく使っていました。お当番も身の回りの事を早く終わらせて積極的に行っていました。

### ～おいしいお顔～

