

給食だより

西方寺古城保育園 水俣市古城2丁目221-2 Tel 63-1828
園長 萩嶺善信 担当者 S尚子



12月のおいしい かぼちゃ

昔から「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」といわれます。かぼちゃには、カロテンやビタミンB、Cなどかぜ予防に効果のある栄養素がたっぷり含まれています。からだを温める作用もあるので、寒い冬を元気に乗り切るのにぴったりの野菜といえます。かぼちゃの旬は5～10月ごろですが、保存がきくため、冬でも貴重な栄養源として食べることができたのです。



12月22日の冬至には、保育園でもかぼちゃのメニューです。かぼちゃを食べて、寒い冬を元気に乗り越えたいですね。夜は、ゆずを浮かべたお風呂で温まってはいかがでしょうか？



おいもほり

保育園のさつまいもは残念ながら、育ちませんでした・・・(来年はがんばります)

というわけで、今年はいもほりに出かけました。すみれぐみとひまわりぐみは、西方寺保育園の畑に行き、さくらぐみとばらぐみは、島田先生のお母さまの畑に行きました。

保育園の給食室には、大小さまざまなさつまいもが届きました。みんなが一懸命掘ってきてくれたさつまいもです。無駄にしないように給食やおやつで食べようと思っています。

さつまいもがどんな料理に変身するのかな？



だいずの収穫



6月に植えた大豆が、ようやく収穫の時期を迎えました。昨年は枝豆で全部食べましたが、今年は大豆までたどり着くことができました。今、収穫した大豆を干しているところです。

子どもたちが遊びのかたわら、さやから大豆を出して手伝ってくれています。

年が明けたら、大豆を使ったクッキングを予定しています。お楽しみに！



簡単おさかなレシピ

鮭のパン粉焼き

材料(4人分)

- 生鮭の切り身.....4切れ
- 塩、こしょう.....各少々
- 生パン粉.....1カップ
- パセリのみじん切り.....大きじ4
- にんにくのみじん切り.....小さじ1
- A パルメザンチーズ.....大きじ2
- レモンの絞り汁.....大きじ1
- オリーブ油.....大きじ3



Aの材料を合わせ、鮭の切り身の上に乗せて、オーブントースターで10分焼くだけの超簡単レシピです。

もちつき大会

12月19日(土)
午前 9時30分～

ご都合のつかれる方は、是非ご参加ください。お待ちしております。

12月の給食献立予定カレンダー

月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5
主食	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	親子丼
汁物	みそ汁	野菜スープ	みそ汁	みそ汁	番茶
主菜	ひじきの炒め煮	豆腐ハンバーグ	納豆	さんまの塩焼き	
副菜	りんご	野菜	中華サラダ	白和え	
3時のおやつ	番茶 いも天	ミルク クラッカーサンド	番茶 紫芋蒸しパン	牛乳 コーンマヨパン	
7	8	9	10	11	12
五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	ホットドッグ
カレー汁	豚汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁	牛乳
ヨーグルトサラダ	じゃこの佃煮	鮭の西京焼き	肉じゃが	さつま芋のコロッケ	
ミルク	卵とじ	ブロッコリー	ミカン	野菜スティック	
スイーツポテト	番茶 いなり寿し	ミルク ドーナツ	番茶 きなこだんご	牛乳 コーンフレーク	
14	15	16	17	18	19
五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	もち
白菜と肉団子のスープ	みそ汁 五目煮豆	みそ汁 鮭のパン粉焼き	すまし汁 ツナ入り厚焼き玉子	野菜スープ ミートソーススパゲティ	番茶
さつま芋サラダ	海苔の佃煮	野菜、デザート	きんぴらごぼう	りんご	
ミルクココア	ミルク	番茶	番茶	牛乳	
レーズンクッキー	フレンチトースト	肉まん	おにぎり	黒糖蒸しパン	
21	22	23	24	25	26
五分付き米	五分付き米		五分付き米	五分付き米	きつねうどん
相性汁	みそ汁	天皇誕生日	みそ汁	みそ汁	番茶
小女子	鶏肉とかぼちゃ煮		グラタン	さつま揚げ	
卵の花和え	みかん		ブロッコリー	蒸し野菜	
ミルク	番茶		番茶	牛乳	
チョコプチパン	お好み焼き		ぜんざい	スノーボール	
28	12月の行事予定				
五分付き米	 7日(月) 予行練習  13日(日) お遊戯会  16日(水) お誕生会  19日(土) もちつき大会  23日(水) 天皇誕生日  25日(金) クッキング  28日(月) 保育納め				
みそ汁					
松風焼き					
ごま和え					
ミルク					
クレープ					
					今年もたくさんの食育活動にご協力いただき、ありがとうございました。来年もより良い給食の提供と子どもたちの生きる力を育むことができるよう努力していきたいと思っております。
					   食育担当一同