



12月 給食だより

令和4年12月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。クリスマスにお正月休みと楽しみがいっぱいの12月です。子ども達は待ちきれない様子で、毎日わくわくしています。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、年末年始を元気に過ごしましょう。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあらと伝えられています。

ごま味噌うどん

【材料】大人2人、子ども2人分

- ◎乾燥うどん…200g
- ◎豚ばら肉…160g
- ◎にんじん…50g
- ◎玉葱…100g
- ◎油揚げ…40g
- ◎だし汁…1000ml
- ▲みりん…大さじ1
- ▲しょうゆ…小さじ2
- ▲砂糖…小さじ2
- ☆みそ…40g
- ☆白すりごま…10g
- ◎小松菜…15g



今年は12月27日に
5歳児クラスで
“年越しうどん作り”
を行います！

【作り方】

- ①にんじんは短冊切り、玉葱はスライス、油揚げは千切りにする。小松菜は刻んでボイルして絞っておく。
- ②鍋にだし汁を入れて、野菜と肉を煮る。
- ③食材が加熱できたら▲の調味料を入れて煮る。
- ④最後にみそ、白ごまを加える。
- ⑤うどんを茹でておき、④をかけて小松菜を上盛り付ける。

冬野菜を食べよう

冬野菜には身体を温める作用があると言われています。暖房や衣類で身体を温めても、身体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に冬野菜をとり、身体の中から温まりましょう。



ほうれん草
ビタミン類、
鉄分が豊富！



白菜
他の食材との調和
がよく、鍋になく
てはならない食材



大根
冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の
働きを整える。

冬野菜とは…

根菜類やいも類、葉菜類で土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜を言います。

★ 食育集会 ★

11月食育集会【いのちをいただくこと】
～魚の解体ショー～



日頃から魚を納品して下さっている魚屋さんにご来園いただき、3年ぶりとなる“魚の解体ショー”を行いました。子ども達は、丸ごとの魚が次々と捌かれていく様子を興味深く見ていました。他にも魚の身体の仕組みについて知りました。“いのち”とは少し難しいテーマでしたが、給食の時間には捌いて頂いた『キングサーモン』を楽しみに待ち、どの子もよく食べていました。

