



給食だより 12月



令和6年 12月1日 筑後保育所

子どもたちは、寒さに負けずに外で元気に遊んでいます。しかし体調を壊さないように体を温めてくれる食べ物を取り、厳しい寒さから体を守りましょう。かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ・しょうが・ごぼう・さといもなどの野菜は、体の芯から温まる野菜です。毎日の食事にぜひ、取り入れてみてはいかがでしょうか。

冬至(とうじ)

12月21日は冬至です。冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日で、冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けに効果があると言われています。

かぼちゃは、ビタミンやカロテンなどの栄養が豊富に含まれます。夏に収穫しますが、長期保存ができるので、冬でも食べることができ、栄養も補えます。



今月の献立紹介 ~チーズスープ~

材料 園児一人分量

【作り方】

鶏肉	7g
卵	18g
粉チーズ	1.5g
パン粉	3g
玉ねぎ	20g
かぼちゃ	20g
にんじん	8g
パセリ	0.5g
塩	0.3g
水	100cc

鶏骨

※保育所では、鶏骨でスープを作ります。

- 1、玉ねぎはスライスし、にんじんはせん切り、かぼちゃは食べやすく小さく切ります。
- 2、鍋に※スープを入れ、沸騰したら鶏肉を入れます。肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃの順に入れ、やわらかくなるまで煮込み、塩を加えて味を調えます。
- 3、パン粉・粉チーズ・卵をよく混ぜ合わせ、2に加えてみじん切りにしたパセリを加えてひと煮たちしたら出来上がりです。



12月24日(火曜日)は、保育所でクリスマス会が行われます。午後のおやつは、クリスマスケーキです。さくら組さんは、自分たちでデコレーションをします。