

給食だより（12月）

発表会に向けて練習している子どもたちです。

お遊戯、劇、歌、合奏、ガガニコなどステージを使って練習しています。衣裳、小物を一生懸命作っている先生達です。本番を楽しみにして下さい。

暖くなったり、寒くなったり、雨が降ったり、服の調節に迷いますね。うがい、手洗いをして風を引かないようにしましょう。



あったかい鍋料理

寒さが増すこの時期、体の中から温まるあったかい鍋や具たくさんの汁物が恋しくなりますね。すき焼き、寄せ鍋、おでんなどいろいろ料理方法はあります。肉、魚、豆腐、野菜もいろいろ食べられます。栄養バランスも取れやすく、手早く準備ができて、お腹が温まります。



冬至のおはなし

冬至は一年でもっとも昼間の短い日です。

この日にかぼちゃを食べると元気に冬を越せると言われています。かぼちゃは本来夏の野菜ですが、冬至かぼちゃには季節にあわせた特別な効き目があります。カロチン、ビタミンが豊富で風邪やウイルスなどに勝つための抵抗力をつけてくれます。



ヤーコン焼もち（一人分）

材料 小麦粉・・・15g ヤーコン・・・15g・・・バター2g
砂糖・・・10g レモン汁・・・少々 BP・・・0,5g

- 作り方 ①ヤーコンは皮を取り、砂糖とレモン汁で煮る。
②小麦粉・砂糖・BPを合わせ、(牛乳)、溶かしバターを入れる。
③サラダ油を熱したフライパンに流し入れ焼く。