



給食だより

令和4年度 12月号
ひので保育園

今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。寒くなってくると、インフルエンザや嘔吐・下痢などの感染症が流行ります。年末年始を元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら、病気に負けない身体作りをしていきましょう。

おやつクッキング☆芋トリュフ☆

先日、子どもたちが収穫した芋を使っておやつ作りをしました。こあら組、こぐま組が芋をきれいに洗い、こじか組が皮をむきました。それぞれで丸めてココアをまぶして出来上がり。ご家庭でも作ってみませんか♪

<材料>	<作り方>
・さつまいも 中二本	①さつまいもを洗い、皮をむく
・牛乳 80CC	②1cmの輪切りにして水につける(約10分)
・砂糖 30g	③芋をやわくなるまで蒸す
・バター 50g	④蒸したさつまいもをつぶし、砂糖・バター・牛乳を入れて綺麗に混ぜ合わせる
・ミルクココア 30g	⑤④を丸めてココアパウダーをまぶす

冬至のおはなし

12月22日は冬至です。冬至に「ん」の付く食べ物を食べると、幸福になると言われています。かぼちゃは、別名「なんきん」とも言われ、「ん」が二つも入っています。その他に、「にんじん」「れんこん」などがあり、体を温める効果のある野菜です。

また、ゆず湯に入ると、ゆずの成分で血行が促進され、体が温まります。ゆずを絞った後、皮をネットに入れお風呂に入ると、香りも楽しめますよ。

旬の野菜

大根 … この時期の大根は、みずみずしく甘みがあって美味しいです。ビタミンCが豊富で、風邪予防にぴったりです。おでんなどの煮込み料理も良いですが、「シャキシャキ」が楽しめるサラダもおすすめです。

