

# 給食だより



令和4年11月30日(水) 調布なないろ保育園

園長 山口 三奈  
 栄養士 平田 直子  
 吉田 早希



日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。子どもたちの吐く息も白くなりました。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは待ちきれない!といった様子で、毎日ワクワク・ソワソワしています。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして過ごしましょう。



## なかよし献立

2012年12月20日、調布市の小学校で食物アレルギーを起因とする悲しい事故が起きました。なないろ保育園では、みんなで同じものを食べられる喜びと共に、事故を風化させないため、20日(火)の給食にアレルギー児も一緒に食べられる「なかよし献立」を提供する予定です。

12月20日(火)・ご飯

- ・はんぺんチーズフライ
- ・はるさめサラダ
- ・麩の味噌汁
- ・オレンジ

はんぺんチーズフライに使用するチーズはアレルギーフリーの豆乳チーズを使用します。

## 芋ほり(4、5歳児クラス)、焼き芋(全クラス)



大きいお芋がたくさんとれたよ!

まだかなあ?

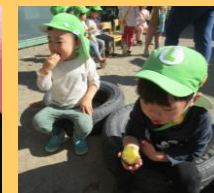
早く食べたいよ~!

「よいしょ、よいしょ」お芋が割れないように一生懸命、土を掻き分けることもたち!



1、2歳児クラスのこどもたちが、お芋を洗い、アルミホイルに包み、焼き芋のお手伝いをしてくれました♪

大きなお芋に興味津々な様子!



焼き立てのお芋を目の前で割ってみせると「わあ~!」湯気とともにいいにおい!

みんなでおいしく食べ「おかわりちょうだい!」と何度も言う子もいました。

## 4歳児クラス

### しいたけのバターソテー作り



こどもたちの目の前で調理をすると、バターの香りに「いいにおい!」と喜ぶ声がたくさん。途中、炒めるお手伝いもしてくれました。出来上がったソテーに「おいしい」「おかわり!」とすすみがよかったです!

## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんぎん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

