

# 給食だより



令和6年12月2日(月) 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

風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末年始を乗り切りましょう。

## 《食育活動の様子》



焼きいも会  
(全園児)

3、4、5歳児クラスがお芋ほりで収穫したさつまいもで焼きいもをしました。みんなで洗って、アルミホイルを巻いて、じっくり焼いていくと…おいしい焼きいもの出来上がり♪



焼きたてのおいものに喜び子どもたち！よく食べていました！



## 《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(水)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(金)

- ・ご飯
- ・煮込みハンバーグ
- ・フレンチサラダ
- ・青菜のスープ
- ・バナナ



## 《旬の食材》



### 大根

春の七草の「スズシロ」は大根のことで、古くから日本で親しまれてきました。1年中収穫できますが、春から夏は辛味が強く、秋から冬はみずみずしく甘味が強くなります。大根おろしなど生でも食べられますが、冬はおでんなどの煮込み料理が最適です。葉の部分にはビタミンCやカリウム、カルシウムなどの栄養が含まれています。

郷土料理献立の時の様子です。事前にポスターを貼り、子どもたちに宣伝！当日はもりもり食べていました♪

## 《給食室の様子》

ハムとケロのドーナツ作りの様子です！ドーナツをたくさん揚げ、山盛りに盛り付けました

