



給食だより



さくら保育園給食室

風邪を予防するポイント！！

風邪を予防するには“栄養・運動・睡眠”が重要です。
バランスよく食事を取り、適度な運動と睡眠をしっかりとって身体を休めましょう！



抵抗力を高める

タンパク質



免疫力を高める

ビタミンC



喉や鼻の粘膜を保護する

ビタミンA



冬至ってなに？

冬至は一年で最も太陽の出ている時間が短い日のことを言います。
この日は昔からかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといいう習慣があります。



今年は 12月22日♪

郷土料理～宮崎県～

ぎぶ汁

根菜類の野菜などを“ぎぶぎぶ”と煮ることからこの名前がついたと言われています。日常の家庭料理として食されています。

チキン南蛮

洋食店で、賄い料理として作られたのが始まりとされ、「鶏から揚げ甘酢漬け」と呼ばれていた料理だったそうです。鶏肉に小麦粉を振り、卵液を絡めたものを揚げ、甘酢に浸し、タルタルソースをかけて頂きます。

ふたたびだんご

よもぎを入れた生地をこねて、あんこを包んで蒸し、きな粉をかけたおだんごです。



○今月の食育活動○

- ・昼食材料紹介 4日（そら）5日（かぜ）6日（たんぼぼ）7日（れんげ）
- ・うどん作り 12日（かぜ）26日（そら）
- ・おやつトッピング（たんぼぼ・幼児） 25日
- ・もちつき 27日

～芋煮週間～

- ・こんにゃくちぎり 14日（ばら）
- ・材料切り 14日（すみれ・ゆり）
- ・しめじほぐし 15日（たんぼぼ）
- ・芋煮会 15日

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
11,25 月	ごましおごはん	4,18 月	ふりかけごはん
12,26 火	ゆかりごはん	5,19 火	わかめごはん
13,27 水	わかめごはん	6,20 水	ゆかりごはん
14,28 木	ふりかけごはん	7,21 木	おかかごはん
1,15 金	おかかごはん	8,22 金	ごましおごはん
2,16 土	焼きおにぎり	9,23 土	焼きおにぎり

さくら保育園では、毎日の献立の写真を
X(旧 Twitter)にて公開しています

(@Sakura_Hoikuen)

