



給食だより



さくら保育園給食室

あっという間に今年も残りひと月となりました。今月は大根・にんじん・れんこんなどの根菜類やほうれん草・白菜といった冬の野菜をたっぷり使った献立を取り入れています。冬野菜には、体を温める効果に加えて、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われています。



冬至（とうじ）とは...

冬至は一年の中で昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日のことです。冬至には“ん”のつく食べ物を食べると「運（＝ウン）がつく」と言われ、縁起を担ぐ風習があります。

- ・なんきん（南瓜＝かぼちゃ）
- ・れんこん・にんじん・大根など...

今年は 12 月 22 日♪



☆今月の食育活動☆

昼食材料紹介

れんげ 3 日 たんぽぽ 17 日
幼児 22 日



うどん作り 4 日そら
18 日かぜ
エプロン・マスク・三角巾使用

もちつき 16 日



おやつトッピング

25 日軽食 たんぽぽ・幼児
その他...

米とぎ・野菜の下ごしらえ など

郷土料理～山形県～

芋 煮

里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つで、地域や家庭によって、味噌・醤油など味つけや、牛・豚肉など食材の種類に違いがあります。園では、体が温まるうどんにします。

菊とほうれん草のおひたし

食用菊の生産が盛んで、様々な品種が栽培されています。

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
1.15 月	ごましおごはん	8.22 月	ふりかけごはん
2.16 火	ゆかりごはん	9.23 火	わかめごはん
3.17 水	わかめごはん	10.24 水	ゆかりごはん
4.18 木	ふりかけごはん	11.25 木	おかかごはん
5.19 金	おかかごはん	12.26 金	ごましおごはん
6.20 土	焼きおにぎり	13.27 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)

