



給食だより



ベビーからーれ(給食室)
令和5年12月号

慌ただしい12月のはじまりです。特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。
乳幼児期は子どもの成長にとって大切な時期です。
早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど意識して生活リズムを整えるよう心掛けましょう。

家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月はクリスマスやお正月などで家族や親しい人と一緒に食事ができる良い機会です。
みんなで食べる喜びや安心感は料理をより一層美味しく感じることに繋がります。

また、行事食を通して食への興味が深まる効果も期待できます。



いただきますとごちそうさま

食材の命をいただくこと・生産者や食事を作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかりおこないましょう



冬至のおはなし



今年は12月22日に冬至をむかえます。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。
かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているのでビタミン不足なこの時期にはピッタリな食材です。
かぼちゃ料理を食べたあとはゆず湯に入って体をぽかぽか温め、風邪を予防しましょう。

～今月のレシピ～

【材料】

かぼちゃ……………400g(中1/4個)
水……………400g
ゆであずき(缶)…150g
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1

かぼちゃのいとこ煮

【つくりかた】

- ①かぼちゃは皮の固いところを削ぐように切り食べやすい大きさに切る
- ②鍋に水をと①を柔らかくなるまで煮ます
- ③あずき・しょうゆ・砂糖を入れ少し煮て完成

※あずきが甘い時は砂糖の量を調整してください

幼児1人分 エネルギー58kcal たんぱく質1.7g

