



12月の給食だより

2023年11月30日 ひまわりやすにしこども園

早いもので今年も最後の月となりました。
朝晩の冷え込みや空気の乾燥によって、風邪をひきやすくなります。
体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。

魚のポテトフレーク焼き

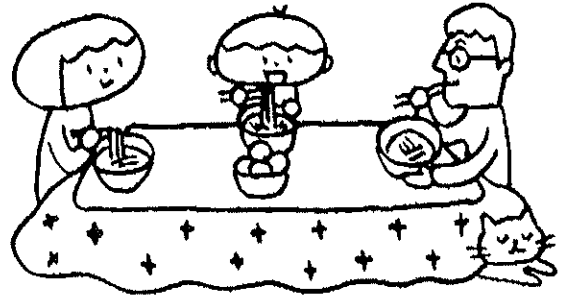
子どもたちから「おかわり」の声が続出した給食レシピを紹介します！

【材料(大人2人分=子ども3人分)】

- 鮭(50g)・・・3切れ
- 酒・・・3g(小さじ1弱)
- 食塩・・・少々
- マヨネーズ・・・18g(大さじ1・1/2)
- 乾燥マッシュポテト・・・12g(大さじ4)

【作り方】

- ① 鮭は塩、酒、マヨネーズで下味をつける
- ② ①に乾燥マッシュポテトをまぶし、180℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。

お楽しみ会



今年は12月22日にお楽しみ会をします！
メニューは子どもたちからのアンケートをもとに決定します。
今年もたくさんのリクエストが給食室に届きました。
どんなメニューが出てくるか、楽しみにしてくださいね。

