

給食だより

12月号

石原かがやきこども園

給食 柴田泰子 春山千賀奈

12月に入り、カレンダーも残すところあと1枚となりました。今年もたくさんの行事がありましたね。年末年始は、暴飲暴食になりやすい時期でもあるので気を付けたいですね。年明けも元気な姿で会えることを楽しみにしています。

12月22日は冬至です

冬至は1年で最も日が出ている時間が短い日です。この日を境に翌日から日が出ている時間が長くなることから太陽が生まれ変わるととらえ、各地で祝祭が行われてきました。現在も冬至には、厄を祓うためにかぼちゃやお汁粉を食べ、無病息災を願う風習が続いています。かぼちゃを食べる他に、柚子湯に入って体を温める風習もあるのでぜひご家庭でも試してみてくださいね！



《冬至に食べると良いよされる食べ物》

かぼちゃ・にんじん・れんこん・金柑・銀杏



*12月20日(金)に、給食で冬至かぼちゃ味噌汁が出ます。

クリスマス会

12月25日はクリスマスお誕生日会です。ローストチキンが出ます。いつもと違う雰囲気食べる給食を楽しみにしててくださいね！



お誕生日会メニュー

ベーコンピラフ・ローストチキン
ブロッコリーサラダ
コーンスープ・ミニゼリー
《おやつ》
いちごカスタードクレープ・牛乳

今月のレシピ

～れんこんサラダ～



[材料 4人分]

れんこん…1株
きゅうり…1本
ツナ缶…1缶
マヨネーズ…大さじ3
ゴマ…少量

- 1.れんこんは半分に切って薄くスライスしてサッと茹でざるにあける
- 2.きゅうりは輪切りにする
- 3.ボウルに1・2を入れてマヨネーズで和える
- 4.盛り付けてゴマを振って出来上がり



味付けにあらびき黒こしょう・レモン汁・マスタードなどでアレンジしても楽しめます！きゅうりがなければれんこんだけでも美味しいです！