

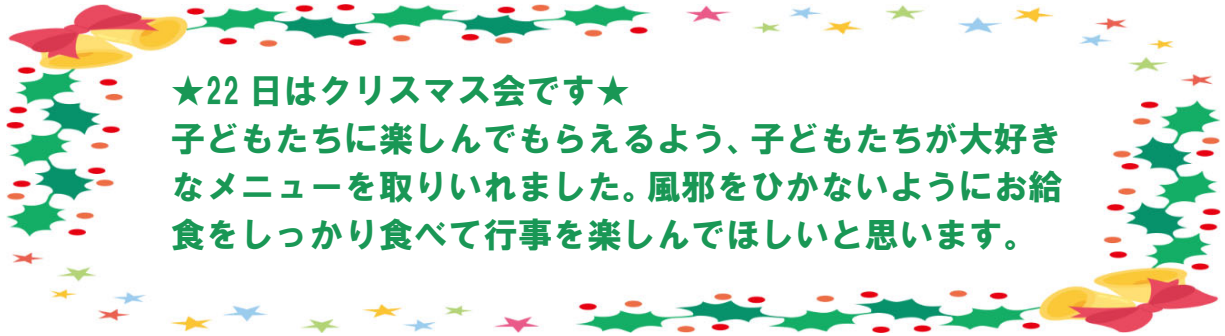


12月給食だより

給食室 岡田恵美子



早いもので今年もあと1カ月を切りました。朝晩の冷え込みが強くなり体調を崩しやすい時期です。更に今年は新型コロナウイルス感染予防の為に、栄養バランスのとれた食事と睡眠時間をしっかりと確保して、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



★22日はクリスマス会です★

子どもたちに楽しんでもらえるよう、子どもたちが大好きなメニューを取りいれました。風邪をひかないようにお給食をしっかり食べて行事を楽しんでほしいと思います。



今年の冬至は21日です。

昔から冬至に南瓜（なんきん）、人参、大根、蓮根など「ん」のつくものを食べると「運」が得られるという言い伝えがあるそうです。

給食室からはかぼちゃのそぼろ煮を提供します。

今月は子どもたちに人気の「かぼちゃ胡麻マヨネーズ」の作り方を紹介します★簡単ですので是非作ってみてくださいね！

【材料】 4人分

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・ブロッコリー 1房
- ・人参 1/4本
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・すりごま 大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃとブロッコリーは一口大、人参はいちょう切りにしてそれぞれ茹でる。
- ② 粗熱を取りマヨネーズ、醤油、砂糖、すりごまで味付けをして完成。