



給食室より



今年の冬至は12月22日

冬至にはかぼちゃや小豆粥・「ん」の付く食材（かぼちゃ（南瓜）、れんこん、人参）をたべる風習があります。かぼちゃは風邪を引かない、小豆は赤色が邪気を払う、「ん」が付く食材が「運」に恵まれると言う謂れがあるからです。給食ではかぼちゃサラダを提供します。苦手な人も食べやすい味付けで人気のメニューです。



かぼちゃを食べて風邪に負けないようにしていきましょう。

お風呂はゆず湯に入り、体を芯から温めて、冬至ならではの食材を食べて、より一層寒くなる時期に備えて、元気に過ごしましょう。

クリスマス会

毎年12月にクリスマス会を開催していましたが、ここ数年はコロナ禍になってしまい、思うように行事を楽しむことが出来ませんでした。しかし今年度は、様々な催しが再開され、保育園でも全力で行事を楽しむことが出来るようになりました。今回のクリスマス会では、4年ぶりにバイキング給食を提供します。普段とは違い、ホールで好きなものを好きなように選び、他年齢児と一緒に食べる貴重な経験が出来ると思います。ぜひ、どのようなメニューがどのように提供されるのか、お子様と一緒にワクワクして待っていてくださると嬉しいです。



より楽しい環境と、おいしい給食を提供できるよう給食室一同日々模索しながら協力して業務にあたっております。ご意見ご感想ありましたら、ぜひお声をくださると幸いです。2023年もありがとうございました。良いお年をお迎えください

今月のおすすめレシピ

タンドリーチキン

鶏もも肉 540g

たれ

ヨーグルト 120g
カレーパウダー 2.4g
にんにく 1.5g
はちみつ 12g

ケチャップ 36g
コンソメ 6g
しょうが 1.5g



*たれを合わせて、お肉を2時間以上漬け込みます

*オーブンやフライパンで焼きます

この時、焦げやすいので温度に注意が必要です

*中まで火が通ったら完成です

クリスマスにぴったりなので、ぜひお試しください

冬野菜がおいしい季節 調理師 田野

私は一年の中で一番冬が好きで、冬野菜（大根、ごぼう、人参など）を煮物にしたり、汁物にしたり、体を温めて過ごすことが楽しみの一つでもあります。

今年は何の鍋を作ろうかな？と考えているだけでワクワクしてしまいます。冬野菜をたくさん食べて寒い冬も元気に乗り切りたいです！

