

## 給食だより 12月

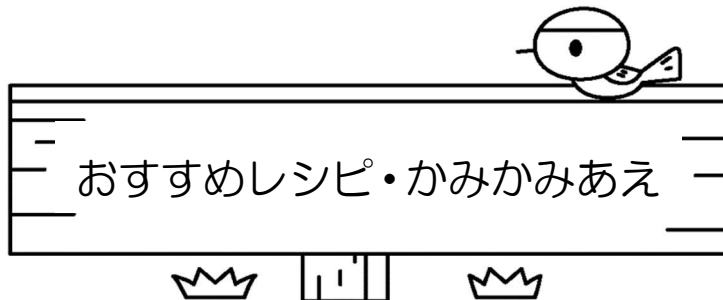
寒さが一段と増し冬本番です。今年は新型コロナウイルスの影響で、手洗い、うがい、マスクの着用、消毒が徹底されているため、インフルエンザ罹患率が低いといわれています。もちろんそれらも大切ですが、風邪に負けない丈夫な体を作るには食べ物から栄養を摂るのが一番。今の時期は根菜類(人参、ごぼう、大根など)が旬を迎えています。これらの野菜には、ミネラルが豊富で体を温める性質があります。給食でも旬のものをなるべく取り入れた献立を考えているので、ぜひ献立表、玄関の展示食をご覧ください。



### クリスマス会



22日にクリスマス会(全園児)を、25日にはちっちゃい組のクリスマスパーティー(未満児)を予定しています。たちばなにもサンタさんが来てくれるかな?給食もクリスマスメニューにして、みんなでクリスマスを楽しみたいと思います。



先生たちにも好評の和え物です。おうちでも作ってみてください。

#### 【材料】

- ・大根 1/4本
- ・きゅうり 1/3本
- ・人参 1/5本
- ・イカソーメン 15g
- ・塩 少々

- ・醤油 大さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・ごま油 小さじ2

#### 【作り方】

- ① 大根を千切りにし、塩をふっておく。
- ② きゅうりは千切り、人参を千切りにし茹でておく。
- ③ イカソーメンはキッチンばさみで短く切っておく。
- ④ 水分を絞った大根、②、③、を調味料と和える。

※少し時間おくと、イカのおいしいだしがでておいしくなります。園では、白いりごまを入れ栄養満点です。