



給食だより 12月

北風が強く吹く寒い冬がやってきました。冬は空気の乾燥で体調を崩しやすい季節です。子どものちょっとした体調の変化にも気をつけたいものです。

12月はクリスマス会やそう組のクッキー作りなどを予定しています。楽しい行事に参加できるように、風邪に負けない体作りをしましょう。

12月の新メニュー

- 手作りチキンナゲット
- カレーうどん
- 豆腐のきのこあんかけ
- 野菜チップ



クリスマス会



園では、20日にクリスマス会(全園児)、23日にはミニクリスマス会(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。



ブロッコリーサラダ

《材料》

- ブロッコリー 1ヶ
- ゆでたまご 2ヶ
- マヨネーズ 適量
- 塩こしょう 適量

※お好みで、コーンや茹でたにんじん等を入れてもおいしくできます。園では子どもたちが食べやすいよう、カレー粉を入れて作っています。

《作り方》

- ① ブロッコリーは茎を切り落とし、一口大に切り、鍋で茹でる。
- ② ゆでたまごを食べやすい大きさにフォークでつぶす。
- ③ ①、②をマヨネーズ、塩こしょうと和える。

※ ブロッコリーの旬は11月～3月。野菜の中でカリウムやビタミンC含有量が抜群! シンプルなブロッコリーのおかあえも子どもたちに人気です。

