



給食だより 12月

今年は秋が短く、急に冬を感じるようになりました。12月は、生活発表会(表現)やクリスマス会、そう組さんはクッキー作りなど楽しい行事がたくさんあります。楽しい行事に休まず参加できるよう、体調には気を付けたいですね。

みかんを食べよう

みかんの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



クリスマス会



園では、23日にクリスマス会(全園児)があります。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。



かみかみサラダ

【材料】(大人約3人分)

- | | |
|---------|-------|
| ・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 きゅうりは千切りにする。人参は千切りにして茹でておく。
- 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出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。

