



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。たちは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。

