

給食だより 12月号

令和2年11月30日 認定こども園一関南保育園

これから寒い日が続きます。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

<大根収穫しました>

5歳児さんが育てた大根を収穫しました。ペットボトルに大根を植え、大根が収穫できました。5歳児さんは、自分で育てた大根を自宅に持ち帰り、各家庭で料理し、お手伝いしている様子や、食べている様子等、写真を送ってきて頂きました。真剣に材料を切っている姿など、頑張っている様子が見られました。アンケートにも協力して頂きありがとうございました。

園では、ふろふき大根にして給食に出しました。「先生おいしい!」「おかわりして食べる」という声が聞かれました。数名、苦手な子もいましたが、ほとんどの子が残さず食べられました。

自分で育てた野菜は、
格別美味しいでしょうね。



<作ってみませんか・ふろふき大根>

(材料)4人分

(作り方)

・大根 1/2 本

①大根の皮をむき、輪切りにします。

・だし昆布(かつおだし) 10 cm位

②大根を下茹でする。下茹でが終わったら

(みそだれ)

ら、大根がかぶる位の水に大根とだし昆

・味噌 20g

布を入れ火にかけます。(かつおだしでも

・砂糖 20g

いいです)30分くらい煮ます。

・みりん 12g

③みそだれを煮詰め、大根にかける。

<手のひらではかってみよう!>

1回の食事で食べてほしい野菜の量は、加熱した野菜なら片手の手のひら1つ分、生の野菜なら両手を合わせて手のひらで1つ分です。

「シチュー」や「ポトフ」、「寄せなべ」や「おでん」など冬のあったかメニューは、野菜もしっかり食べられますね。野菜たっぷり鍋で鍋パーティーは、いかがでしょうか?

