

保護者様

わくわく

毎月10回開催の回



ごちそう組だより

平成30年12月19日

田島わくわく保育園 給食室

金子 原田 幸田

今年も残りわずかとなりました。保育園では週末には発表会、休み明けにはクリスマスパーティーと、わくわくする行事が続きます。寒い日が続き気温も低くなり、疲れも重なると体調も崩しやすくなります。風邪をひかないように規則正しい生活を送り、年末年始を元気に過ごしましょう。



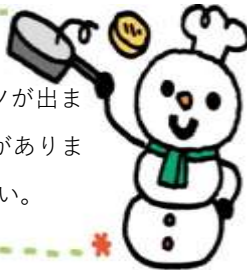
年越しそばを食べよう

大みそかの夜に年越しそばを食べる風習は、江戸時代に広まったといわれています。家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。ぜひご家庭でも楽しんでみてください。



お知らせ

来月の給食にキウイフルーツが出ます。アレルギー症状が出る場合があります。すのでお家で食べてみてください。



正月の行事食(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材を使う事には意味があります。子ども達に意味を伝えることで、よりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。

風邪に負けない!

風邪が流行し始める季節。風邪に負けない体を作るためには手洗いとうがいを習慣にすることが第一です。また、寒いからと急な厚着は発汗からかぜをひくもとなるので、出来るだけ薄着で過ごしましょう。食事、血や肉になる豚肉・魚介・大豆製品や、体が温まる玉ねぎやショウガなどの野菜を食べるのもおすすめです。早寝早起きの規則正しい生活習慣を心がけて、子どもと一緒に大人も気をつけていきましょう。

さばのごま風ソース (4人分)

<材料>

さば	4切	ケチャップ	30g
ショウガ	2g	ソース	15g
しょうゆ	6g		15g
酒	6g	砂糖	30g
片栗粉	適量	水	6g
揚げ油	適量	酒	15g

<作り方>

- ① さばをすりおろしたショウガ、しょうゆ、酒に浸ける。(15分程度)
- ② 片栗粉を付けて揚げる。
- ③ 鍋にケチャップ・ソース・砂糖・水・酒をいれて火にかけて煮る。ごまを入れて火を止める。さばにかける。

