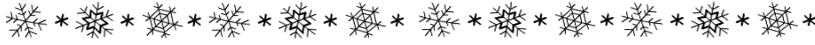
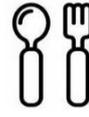


12月給食だより



もぐもぐ



大空町認定こども園めまんべつ 給食室

いよいよ今年最後の月になりました。12月は子ども達のお待ちかね「クリスマス会」もあります。クリスマスが終わると、大掃除に年始の準備など、慌ただしい日が続きますが、体調管理をしっかりして楽しい年越しをしたいですね。

こども園にもサンタさんがくるようです☆我が家にもサンタさん来るかなぁ・・・。

【12月22日は冬至】

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入ってぽかぽかに温まり、コロナにもインフルエンザにも負けないからだになりましょう！！



東藻琴の大橋牧場「肉将（にくしょう）」様より牛肉の提供をしていただけることになりました！
12/23の牛丼に使用します！



ありがとう



12/10の「かぼちゃ団子」は年中ひかり組佐藤様より頂いたかぼちゃを使用します！

「はりはりごはん」とは？

「はりはりごはん」は、切干大根を入れて炊いたご飯です。
作り方は、とても簡単。たっぷりの水で戻した切干大根を1センチぐらいになるように切って、ごはんに入れて炊くだけです。
米1合に対して5gぐらいが目安。
切干大根を入れて炊くと、カルシウム、鉄、食物繊維、カリウムなどの栄養量がUPします。
おうちでも試してみてくださいね。



お知らせ

- 12月15日（水） 弁当の日
- 12月17日（金） 誕生会
- 12月21日（火） クリスマス会

