

12月の給食だより

平成25年度 12月 ながさわ保育園
管理栄養士 中尾 美穂子

給食目標：冬野菜を食べて、病気に負けない体を作ろう！



寒さが一段と厳しくなってきます。ウイルス感染症を防ぐために、手洗いうがいをし、お部屋の換気も定期的に行ないましょう！

これから旬を迎える野菜は、体を温め、抵抗力を高める働きがあります。

ブロッコリー（旬：11月～3月）



彩りがよく、付け野菜としても大活躍します。
その他、スープ・和え物、天ぷらにしてもおいしいです。

だいこん（旬：10月～3月）



汁物・煮物の他に、サラダにも使用できます。
葉から水分がどんどん蒸発してしまうため、すぐに切り分けて別々に保存しましょう！

にんじん（旬：11月～12月）



一年中出回っていますが、この寒い季節のものが最も甘みがあります。

保育園では、おかず以外でもにんじんチップスやにんじんジャムなどおやつにも登場する食材です。

白菜（11月から2月）



お鍋の主役になる野菜です。
漬物・サラダ・和え物・汁の具など、どんな料理にも活躍します。

丸のままの白菜は、新聞紙で包み、冷暗所に立てた状態で2～3週間保管できます。

☆ 食事のマナーについて☆

- ☆ 体はテーブルにむけて・・・斜めに座っていると、食べこぼすことが多くなってしまいます。
- ☆ 食べるときはお皿に手を添えて・・・大きなお皿はお皿のふちに手をそえます。
- ☆ お茶碗はきちんと持って・・・陶器の食器を使用しているので、少し重いですが、親指は、茶碗の淵に沿え、他の指はお茶碗の底に4本そろえて持ちます。
- ☆ 食器はたたかないで・・・スプーンやフォーク、箸で食器をたたくと、食器が傷むだけでなく、料理が飛び散ったりします。



お箸とお茶碗はきちんと持てるかな？

給食の時間、お箸やお茶碗の持ち方に興味を持ち、練習する姿があります。

毎日、子どもたちの様子を見ながら指導しています。

