
給食だより



12月号

朝晩の寒さが厳しくなってきましたね。12月はクリスマス、年末年始の休みと楽しいイベントがたくさんあります。体調を崩してせっかくのイベントが台無しにならないよう、体調管理はしっかりしましょう！先月から馬淵が産休に入り、代わりに柳内が給食室に入っています。よろしくお願いします。

防災食をお昼に食べました

11月9日（金）防災訓練後、ガス、電気、水道が使えない状況を想定して園庭で火をおこして、2歳はクラスで、幼児はホールで防災食を食べました。メニューはアルファ米のひじきご飯、お麩とわかめの味噌汁、さんまの缶詰、フルーツ缶でした。アルファ米は乾燥米飯なので長期保存ができ、お湯か水で戻して食べられます。年に数回おやつでおにぎりにして出しているの食べ慣れているおかげかおかわりする子が何人もいました。

丸ごとりんごケーキレシピ

この時期のりんご（紅玉）を使ったケーキのレシピです。是非ご家庭でもお試してください。

<材料>2~3人分

りんご 90g 砂糖 22g 薄力粉 45g

卵 18g 菜種油 9g（サラダ油でも可）

<作り方>

1. りんごの皮をむき8等分にし、芯を抜き取る。厚めのいちょう切りにする。
2. ボウルに、卵、砂糖、油を入れてかきまわし、とろりとしたらりんごを加えて混ぜる。
3. 材料を型に流し込み、オーブンで180度で30分焼く。

冬至

今年の冬至は12月22日（土）です。冬至は昼が一年中で一番短く、この日からだんだん日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていますが、野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い元気に過ごそうという昔の人の知恵です。ご家庭でもぜひかぼちゃ料理を作ってみてはいかがでしょうか。