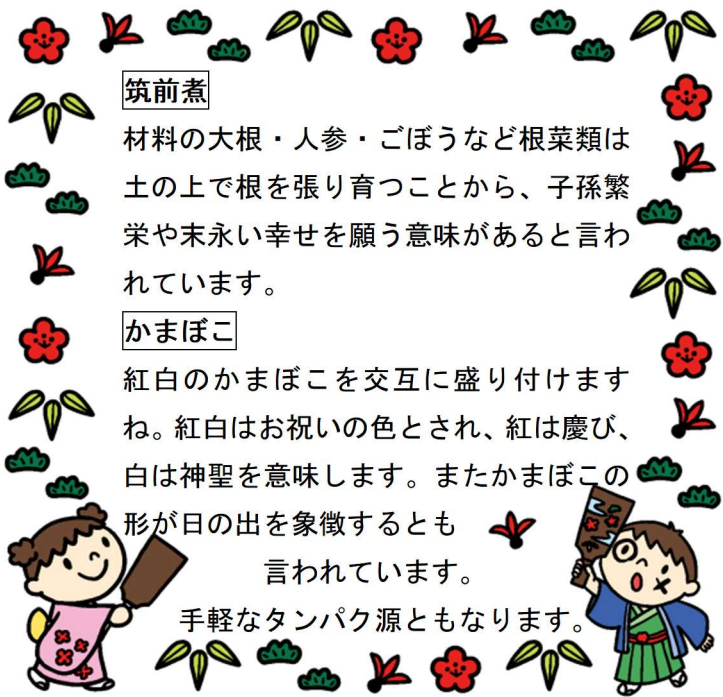


給食便り 1月

調理師 三森
 栄養士 梶本
 2018. 12. 25

寒さが厳しさを増し、冬という季節が深まってきました。進級や卒園まであと3か月。おにいさん・おねえさんになっていくのが楽しみです。そんなみんなの健康と成長の手助けができる献立を考えていきたいと思っています。始業式の7日にはお正月献立。みんなに大人気の唐揚げやあったかい豚汁なども入ります。しっかり食べて寒い冬を乗り越えましょう。



筑前煮

材料の大根・人参・ごぼうなど根菜類は土の上で根を張り育つことから、子孫繁栄や末永い幸せを願う意味があると言われています。

かまぼこ

紅白のかまぼこを交互に盛り付けますね。紅白はお祝いの色とされ、紅は喜び、白は神聖を意味します。またかまぼこの形が日の出を象徴するとも言われています。

手軽なタンパク源ともなります。



1月24日はお弁当デーになります。よろしくお祈りします。



冬の果物みかんを食べよう！

ビタミンC

免疫力UP 細胞の修復

クエン酸

疲労回復 便秘解消



ヘスペリジン

血圧の上昇予防 毛細血管の強化

ペクチン

コレステロール値を下げる働き



☆クリスマスランチバイキング☆



12月21日にひよこ組さん、赤組さん、桃組さん、青組さんのみんなでクリスマスランチバイキングを楽しみました☆ 雰囲気を変えてナーサリーで行われました♪



順番に並んで自分で運びます！

シチューにお星さまの人参☆



クリスマスカラーのデザートです♪

