



食育だより

12月

令和5年12月1日
かすみ台第一保育園

なんとなく慌ただしい12月。

子どもたちの生活リズムは、大人に左右されがちで、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。特に乳児期は、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



餅つき大会

日本の年末行事のひとつですが近年、食中毒の発生の情報を得て実施しない施設も多くなってきました。しかし、本園では子どもたちに様々な経験をしてもらいたく、衛生管理や誤嚥に注意し今年も12月19日(火)に予定しています。ひよこ・あひる・うさぎ組さんの給食はお餅ではなく、ご飯になります。



ブッシュドノエル

ロールケーキにココアクリームなどをデコレーションしたクリスマスケーキです。フランス語でブッシュは「木」「丸太」、ノエルはラテン語の「生誕」を示すもの。すなわち「クリスマスの木」を意味するそうです。



冬至

1年で最も日が短い冬至の日。今年12月22日(金)です。寒い冬を乗り越えるために、栄養豊富な**かぼちゃ**を食べ、柚子の刺激に気をつけながら**柚子湯**に入りましょう！



大晦日には年越し蕎麦を食べる風習がありますが、初めて食べる時はアレルギーに注意しながら食べましょう。

今月の新メニュー

うどん餃子のレシピの紹介

大阪府高槻市発祥の家庭料理です。何かと忙しい年末、包まなくていい餃子はいかがでしょう。

- うどん・・・1玉(刻む)
- 豚挽肉・・・200g
- にら・・・1束(みじん切り)
- キャベツ・・・2枚(みじん切り)
- たまご・・・2個
- 生姜汁・・・小さじ1
- 醤油・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1

すべて混ぜて

焼くだけです！

