



給食だより



令和7年度
美保里こども園

19日はお餅つきをするよ♪

晴れますように



ふじ組さんが、6月に田植えをし、10月に稲刈りをして刈り取ったもち米で、19日にお餅つきをするよ！
毎年お餅つきはしているけど、今年は楽笑村の方たちがきてみんなのお手伝いをしてくれます♪みんながついたお餅は自分たちで丸めて持って帰る予定です。

3時のおやつはきな粉もち♪

お餅をのどに詰めないように気をつけて！
お家ではどうやって食べるのかな（＾＾）



年末におせち料理を作られるお家も多いと思います♪

園でも一足お先に26日の給食で、お煮しめを作ってみなで「おせち料理ってこんなのだよー」と話しながら食べたいと思います。お正月に食べる時の話題にもなればいいな～♪

おせち料理♪



海老

エビの様に腰がまがるまで上部に
暮らせませすように・・・

黒豆

豆は「まめ（まじめ）」に働き
健康に暮らせませすように・・・

栗きんとん

黄金色が宝のようなので、豊かな年になるように

数の子

たくさんの卵があること
から
「子孫繁栄」

紅白かまぼこ

赤は魔除け、白は清浄の
意味がある

昆布巻き

昆布は「よろこぶ」の語呂
合わせて、昔からの縁起物

伊達真紀

形が巻物に似ているため
知識が増えるように・・・

冬の野菜が美味しい季節です！

冬の野菜は、寒さから自らの実を守るために糖分を蓄えるので、甘味があり体を芯から温める作用があると言われています。

〇体を温め、冷えを取り除く野菜

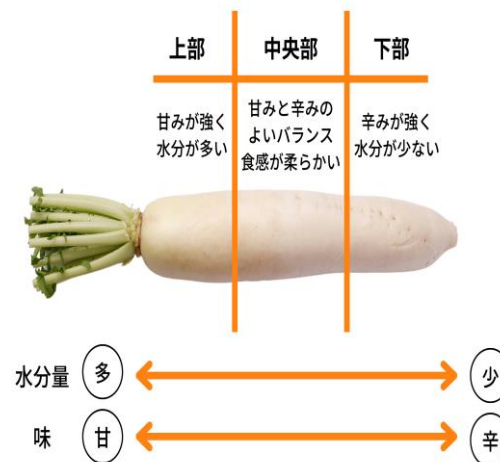
根菜類、いも類、菜っ葉類など

〇体を温める野菜の特徴

- ・水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくい
- ・タンパク質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含みます。
- ・繊維質の物が多いので、胃腸の働きをよくして便秘解消につながります。
- ・抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。



大根の部位ごとの特徴とおすすめの調理法♪



- ・葉はみそ汁の具や炒め物に！
- ・葉に近い方は、最も甘味が強く食感もよいので、サラダや野菜スティックなどの生食に。
- ・真ん中は、やわらかく形もそろっているため、おでんや煮物などいろいろな煮込み料理に。
- ・根の先の方は、辛みが強いので、薬味や漬物、みそ汁に！