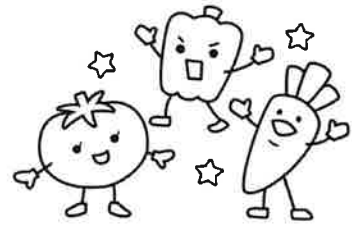


12月 給食だより



中宮まぶね保育園



☆ 朝夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になってきました。急な気温の変化で風邪をひきやすい時期になりますので、体の温まる食事です。寒さを乗り切っていきましょう。



☆ 早いもので今年も残すところ、あと1か月になりました。今年も沢山給食を食べてくれてありがとうございます！来年も美味しい給食作りに励みたいと思います。



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

～枚方市郷土料理～

12月11日は「ごんぼ汁」を作ります。

ごんぼ汁とは江戸時代、淀川を行き来する十三石船の客に「酒、くらわんか。ごんぼ汁、くらわんか」と言って売っていたゴボウ（ごんぼ）と卵の花（おから）を入れることが特徴のすまし汁のことです。

お腹の調子を整える食物繊維も豊富です。



12月行事食

〈お誕生日会〉

わかめごはん

油淋鶏

ブロッコリーとツナのサラダ

春雨スープ
（おやつ）

りんごジュース

チーズケーキ

〈クリスマス会〉

ケチャップごはん

ローストチキン

ポテトサラダ

ミルクスープ
（おやつ）

牛乳

クリスマスケーキ

簡単だけじゃない

お鍋の魅力とは？



鍋料理というと、手軽で洗い物が少ないといったイメージが多いですが、それ以外にも様々な魅力があります！

◎栄養バランスがとりやすい

魚介や肉、豆腐などと旬の白菜やネギ、キノコ類などを組み合わせることで様々な具材をバランスよく食べられる料理です。

◎野菜がたくさん食べられる

加熱することで野菜の量が減るので、生のサラダよりもたくさんの量を食べることができ、食物繊維もたくさん取ることができます。



◎体が温まる

『冷えは万病のもと』と言われています。

体が温まると血行がよくなり血液を介して全身に栄養がいきわたり、体全体の動きがよくなります。

メインの食材を変えたり、キムチ鍋やみぞれ鍋、トマト鍋、ゴマ豆乳鍋、など味を変えて寒い冬を楽しく過ごしてください