



給食だより

令和6年 12月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

頑張っ！クリスマス発表会

運動会が終わってホッとしたのもつかの間、おじいちゃん・おばあちゃんとの集いや、お誕生会、芋掘りきりん組さんにおいては、お祭りや文化祭など本当に忙しく、こども達凄いなあと感心しきりです。

こども達は毎日、クリスマス発表会の練習をがんばっています。

給食室には毎日のように各クラスの合唱や合奏が聞こえてきます。くり返し練習していると、だんだんとまとまり、皆で上手になっていく様子がよく分かります。踊りも衣装もとってもキュートです。一生懸命に頑張っているこども達と指導されている先生方の努力できっと素晴らしい発表会になると思います。ハンカチの準備をお忘れなく！！



冬至にするこ

冬至は1年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。今年12月21日です。冬至の日に柚子を浮かべた柚子湯に入ったり、南瓜を食べたりすると、風邪をひかないなどと言われています。また、小豆の赤色が邪気をはらう色であることから、小豆粥を食べる風習もあります。



南瓜には、ビタミンCやビタミンEをはじめ、体内で皮膚や粘膜を正常保つ働きのあるビタミンAに変わるカロテンなどが多く含まれています。ビタミンAには、皮膚や目の粘膜などを守る働きがあります。

美味しく、簡単に食べるには

最近は南瓜は丸ごと一個ではなく1/4で売ってあったり、カットされているものが冷凍であったり、使いやすくなりました。100円グッズを使ってレンジで簡単に蒸したり、煮たり出来るので、時短調理で気軽に美味しく食べませんか？簡単な例として

★南瓜のチーズ焼き

レンジで蒸した南瓜にとろけるチーズをのせて焼く

★南瓜のあんかけ

レンジで蒸した南瓜に希釈した麵つゆを加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけたあんをかける

蒸した南瓜にごましょう油をかけたり、マヨネーズを混ぜたり、みそ汁に入れたりしても美味しいです。

さつま芋収穫しました！

11月18日にさつま芋の収穫を行いました。今年のさつま芋の出来はこぶりですが、甘いです。その日のおやつにふかし芋で出しましたが、みんな喜んでくれました。ご家庭でも召しあがられたと思います。園でも給食やおやつに使います。

うさぎ組のクッキングでは、園のさつま芋を使って、芋だんごを作りました！



食事の前にしっかり手を洗おう

わたしたちは、毎日さまざまな物に触れています。知らず知らずのうちに自分の手にもウイルスがついているかもしれません。時々、指を鼻の穴に持っていったり、爪を噛んでいたりをみかけます。園では手洗いの他、除菌水での拭きあげや噴霧を行って殺菌・除菌に心がけています。ご家庭でウイルスの侵入を防ぐ為には、帰宅時だけではなく、調理の前後や食事前の石鹸を使った十分な手洗いが必要です。二度洗いが有効です、習慣になるようにしましょう。

基本の手洗い～洗い残しゼロ！～

手のひら・手の甲・指と指の間・指先・つめ・手首・親指