



おおきくなーれ



あけましておめでとうございます

年末年始はどのように過ごされたでしょうか。今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作っています。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。保育園では6日の午後のおやつに「七草ごはんおにぎり」で七草を味わいます。

旬の食材から

【ブロッコリー】

ブロッコリーには様々な栄養成分が豊富に含まれています。ビタミンCが豊富に含まれており、可食部100gあたりでは、いちごの2.3倍、レモンの2.8倍も含まれています。

食物繊維も豊富です。食物繊維の摂取量が減少している日本人にとって積極的に取りたい栄養成分です。



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三味だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーなどで便利な七草セットが売られています。



発表会応援

メニュー

12月6日の発表会はどのクラスも素敵な発表会となりました。

給食室では、応援メニューとしてクラスの演目にちなんだ給食メニューを提供しました。発表会当日は緊張した顔、ニコニコの満足顔、自信満々の顔などさまざまな表情がみられました。

すみれ組

【どうぶつたちのバスツアー】



バスのクッキー

すずらん組

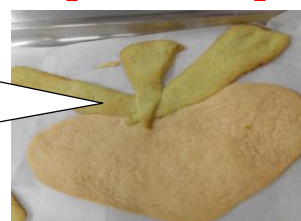
【かみなりびりびり】



かみなりさまのケーキ

たんぽぽ組

【おおきなかぶ】



おおきなかぶのクッキー

ちゅうりっぷ組

【やさいのばーていーおおさわぎ】



野菜サラダ

苦手な野菜もたくさんお代わりしたそうです。

さくら組

【いろいろ忍者でGO!】



ネックレスピザ

抹茶味のケーキ、中にはあんこを入れました。

ひまわり組

【ピーターパン】



ピーターパンの帽子のケーキ

今月のおべんとうの日は1/22(水)です。
たんぽぽ組以上のクラスはお弁当の準備をお願いします。

