



12月号 給食だより

令和3年12月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

寒さに負けない体づくりをしよう！

日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となりました。子ども達は寒さに負けず戸外で元気に遊んでいます。これから、風邪をひきやすくなりますので、体の芯から温まる根野菜をたくさん食べて、体力をつけましょう。

給食では冬至の日（12月22日）にはかぼちの含め煮、他日には大根シチューやれんこん揚げ団子などの根野菜を使ったメニューがあります。ご家庭でも作ってみたい方は、レシピを用意していますのでお声をおかけ下さい。



～冬の旬な食材～



はくさい



だいこん



かぼ



こまつな



ほうれんそう



ねぎ



ブロッコリー



みかん

カボチ

冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



給食室から「こんにちは♪」～きりん組さん～

がんばりマンと一緒に、たくさんの事をチャレンジしているきりん組さん。給食ではがんばりマン『グリーン』になって苦手な野菜でも「見て！自分で食べるよ！」と頑張っている姿に感心します。また、4歳児ともなると食育指導として、お椀や箸の持ち方や正しい姿勢で食べる事と、給食をなるべく残さず食べるようにすることなどを指導しています。その成果もあり、最近ではもりもり食べてどんどん成長する姿をととても嬉しく思います。

・・・次回のらいおん組は卒園前の2月号で特集します。