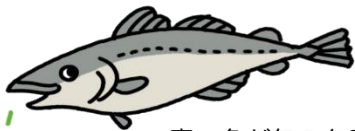




瑞穂町立むさしの保育園

R7.12.1発行

今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩冷え込みが厳しく、空気も乾燥してくるので風邪をひきやすい時期です。ウイルスや細菌による下痢、嘔吐の予防のためにもしっかりと手洗いやうがいをおこなっていきましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

今年の冬至は12月22日です

冬至が過ぎれば、少しずつ日が長くなっていきます。とはいえ、寒さはこれからが本番です。冬至の日は温かいかぼちゃ料理を食べ、柚子湯で身体を芯から温めて、元気に冬を乗り切りましょう！



12月の誕生日会メニュー

ゆり組の誕生月の子どものリクエストを基に献立をたてています

- ・ 星型ごはん
- ・ わかめスープ
- ・ 鮭のサクサクソテー
- ・ キャベツサラダ
- ・ フルーツヨーグルト

仕入れ状況等、都合により変更になる場合があります



～食育の様子～

実り会では子ども達に手伝ってもらい美味しい芋汁を作ることができました。園庭で収穫したさつま芋と味付けはゆり組が作った味噌を使いました。手作り味噌の味見をした時に「おいしい！」「しょっぱいけど甘いね！」など、子どもたちの感じたことを聞くことができ、とても楽しい調理保育となりました。また「家でお母さんとピーラーの練習したよ！」と教えてくれる子もいました。ご家庭でのご協力もありがとうございました。今後も子どもたちが楽しみ、食への興味が広がる食育活動に取り組んでまいります。

12月のいちおしメニュー

タラのから揚げ みぞれソース



材料 (大人4人分)

生ダラ	4切
塩	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量

<みぞれソース>

大根	1/4本くらい
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2

作り方

- ① タラは塩を少々振ってから水気を拭きとり片栗粉をまぶして油で揚げる
- ② 大根はおろし金でおろし、調味料と一緒に鍋に入れて大根の辛みがなくなるまでよく煮る
- ③ タラをお皿に盛り、みぞれソースをかけて出来上がり

