



発行日  
令和3年12月1日

### 冬至を迎えます

今年は12月22日に冬至を迎えます。1年の間で最も昼が短く夜が長い日です。お日様の出ている時間が短いので寒くなりますね。冬至の日、かぼちゃを食べ柚子湯に入ると寒い冬も元気に過ごせるとい風習があります。この日の給食では、『南瓜のチーズ焼き』が提供されます。



### お手伝い月間にしてみては？

12月はクリスマスや正月休みなど親子で過ごす時間が増えます。食事のお手伝いがきっかけになり、食への興味や関心を高めることにつながります。まずは出来る事から『ありがとう』の一言も♪

#### 〈お手伝い例〉

- 1～2歳：テーブル拭き、野菜をちぎる、混ぜる
- 3～4歳：野菜を洗う、玉葱の皮むき、米をとぐ
- 5～6歳：ご飯をよそる、卵を割る、ピーラーを使った野菜の皮むき、食器のすすぎ洗いなど



12/2の給食メニュー

### 洋風おでん

体が温まる給食レシピを紹介します。練り物が少なく、子供の食べやすい味付けになっています。



#### 【作り方】

- ◎材料を同じくらいの大きさに切り揃える。じゃがいもは煮崩れないように大きさに気を付ける。
- ①ブロッコリーは別の鍋で茹でておく
- ②鍋に人参・鶏肉・じゃがいも・コンソメを入れ煮る。人参・じゃがいもがやわらかくなってきたらちくわを入れる。
- ③塩で味を整えたら完成♪ 盛り付けたらブロッコリーを飾る。

【材料】子供4人分

|        |      |
|--------|------|
| 鶏もも肉   | 120g |
| ウィンナー  | 80g  |
| ちくわ    | 40g  |
| 人参     | 80g  |
| じゃがいも  | 120g |
| ブロッコリー | 40g  |
| コンソメ   | 4g   |
| 塩      | 適量   |

温かい食事をして身体を温め、免疫機能を高めましょう。身体を温めることは風邪予防にも効果的です。

## 芋掘り&焼き芋

畑一面に葉が茂り、今年もサツマイモの収穫に期待して芋掘りを行いました。焼き芋に丁度良いサイズのさつまいもが採れ、みんなで焼き芋をして味わいました。



おいも、どこにあるのかな？



こんなに大きなお芋が出てきたよ



洗ってから、新聞紙とアルミホイルで包むんだよね



落ち葉、触るとサクサク音がするね



炭、投入!! ぼくたちに任せて!!



芋、投入!! がんばってみる!!



『おいしくなりますように☆』願いを込めて…



ほくほく、とろ～り甘くておいしい焼き芋ができたよ