

2021年11月26日発行 すくすくどろんこの会

統括管理栄養士: 矢部まり子 栄養士:神田順子、松野郁美

3 6 ee 0 a

5 De 6





何となく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがち ですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は特に、早寝・ 早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするよう 心がけましょう。





12月の給食



6日(月) 世界の料理【ドイツ】

22日(水)

お誕生日給食

24日(金)

行事食【クリスマス】



600

5



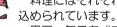




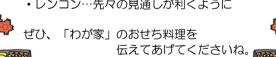




年明けに食べる【おせち料理】、本来は 家族そろって一年を元気に過ごせたことを 祝い、神様にお供えする料理のことでした。 料理にはそれぞれ、様々な願いや意味が



- 黒豆…毎日を"マメ"で元気に過ごす
- ・田作り…豊作を祈る
- ・昆布巻き…毎日の健康をよろ"こぶ"
- ・レンコン…先々の見通しが利くように







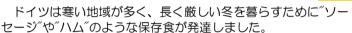


☆食育予定☆

今月も感染症等の動向を見ながら実施し ていきます。



ドイツ料理※6日(月)



主食の"じゃがいも"をはじめ、キャベツ・タマネギなどの保存 の効く野菜を貯蔵することも得意で、キャベツの酢漬け″ザワー クラウト"は特に有名です。

フリカテレ:ドイツのひとロハンバーグのようなものです。 フリカデレはドイツの中でも北に位置するハンブルク生まれで、

「ハンバーグ発祥の地」でもあるそうです。

アプフェルクーヘン:ドイツの家庭で昔から 作られている素朴なおやつ、アプフェル (りんご)クーヘン(ケーキ)。ドイツ菓子の中 でも定番のケーキです。



◆材料 米粉······150g

砂糖……32g

ベーキングパウダー…6.5g 奶……M3個

油······75g りんご……200g

◆作り方

①米粉~油まですべてを加えて ツヤが出るまでよく混ぜて生地を

つくり、焼き型に流しいれる ②りんごを薄くスライスする

③①の生地にりんごを乗せ、170℃ に熱したオーブンで20分程度焼く

♪本場ではナツメグやシナモン等の香辛料を加えたり、くるみやレーズンを 混ぜ込んだり、色々なアレンジで作られています♪

🜣 給食室より 😭

朝・夕の空気もすっかり冷え、あっという間に今 年も残りひと月となりました。

11月の食育はらいおんさん、くじらさんがおいも 掘りで収穫したさつまいもを使って、茶巾しぼり を作りましたの

自分たちで収穫したおいもは格別で、「あったか いね」「いいにおいがするね」「おいしい!」と たくさんの笑顔で溢れました♪

お家でも作りたいとの声がたくさんあったので、 是非ご家庭でも作ってみてくださいね。





Q.おやつ は なんじ に たべる もの?

⇒A.ごご の 2じ から 4じ ごろ。おやつ は、もともと 【八つどき(やつどき)⇒ごご 2じ から 4じ】に たべた ことから、「おやつ」と よばれる ように なりました。あいだ を とって、3じ の おやつ!