

2021年12月1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：小柴結

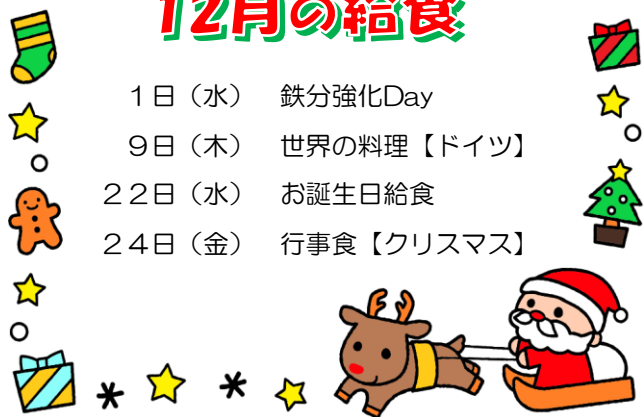


何となく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にすることが大切です。



12月の給食

- 1日(水) 鉄分強化Day
- 9日(木) 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】



もういくつ寝ると…?

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込められています。

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…毎日の健康をよる“こぶ”
 レンコン…先々の見通しが利くように
 ぜひ、「わが家」のおせち料理を伝えてあげてくださいね。

ドイツ料理 6日(月)



ドイツは寒い地域が多く、長く厳しい冬を暮らすためにソーセージやハムのような保存食が発達しました。主食のジャガイモをはじめ、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「ザワークラウト」は特に有名です。

フリカデレ：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。



給食レシピ

アプフェルクーヘン

- ◆材料
- 米粉……………150g
 - 砂糖……………32g
 - ベーキングパウダー…6.5g
 - 卵……………M3個
 - 油……………75g
 - りんご……………200g
- ♪本場ではナツメグやシナモン等の香辛料を加えたり、くるみやレーズン等を混ぜ込んだり、色々なアレンジで作られています♪
- ◆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、焼き型に流し入れる
 - 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

給食室より

クリスマスに年末、お正月と楽しい行事が盛りだくさんの季節がやってきました！ケーキにおせちと美味しいものがいっぱい！保育園でも行事を楽しめるような給食を用意しています。お家でも美味しい食事を家族で囲んで素敵な時間を過ごしてくださいね。



食育まめ知識

Q.おやつはなんじにたべるもの？
 ⇒A.ごこの2時から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！

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。エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

- きりん組 ⇒野菜の下処理
- ばんだ組 ⇒野菜の下処理
- らいおん組 ⇒ハヤシライス作り

