

平成30年

とうやま保育園

12月 給食だより



今年も残すところあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。年末・年始の行事が続き、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の3食をしっかりと、栄養バランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

に負けないからだづくり



①こまめな手洗い



うがい

②適度な運動



③1日3食バランス の良い食事



④十分な睡眠



⑤適度に保温



冬至とかぼちゃとたいも



冬至とは、太陽の日が短く、1年で1番寒くなる日です。
栄養のあるかぼちゃを昔から食べる習慣があります。

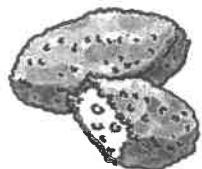
沖縄では、方言で冬至をトゥンジーといい、トゥンジージューシー「冬至の炊き込みご飯」といって、冬至に家族みんなで食べ、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。

子孫繁栄の意味を込めて栄養満点な里芋や田芋を入れます。

魚うろこ...たぶん県などでも食べられる
魚のむき身三丁目味

【材料 4人分】

*すり身	140 g	*しょうゆ	6.8 g
*たまねぎ	40 g	*みりん	6.8 g
*人参	40 g	*さとう	1.2 g
*卵	16 g	*天ぷら粉	12 g
*塩	0.4 g	*パン粉	20 g
*揚げ油	適量		



【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにする
- ② みじん切りの野菜にすり身、卵、調味料を加え、混ぜる
- ③ ②を丸めて水で溶いた天ぷら粉、パン粉の順につけて、揚げる



おひせ 19日（水）お弁当日

25日（火）クリスマスバイキング