



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2019年 秋冬号

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でもうがいや手洗いの声かけや方法を再確認してみてください。園の給食でも風邪に負けない食材を積極的に取り入れていきます。



### 行事食

\*11月14日 埼玉県民の日メニュー

けんちんうどん・さつまいもの甘煮・フルーツヨーグルト

おやつ：みそぼてと

埼玉県の郷土料理であるけんちん汁とうどんを組み合わせました。

川越市の名産のさつまいもや、秩父市の郷土料理のみそぼてとも献立に取り入れました。

\*12月25日 クリスマスメニュー

ピラフ・ミートローフ・温野菜(ブロッコリーとにんじん)・コーンチャウダー

おやつ：手作りクリスマスケーキ

みんなでクリスマスを楽しみたいと思います。

\*12月24日 冬至(本来は22日です。)

かぼちゃのそぼろ煮



### 10月・11月の食育活動報告

\*かめぐみ・らっこぐみ：季節の野菜に触れよう

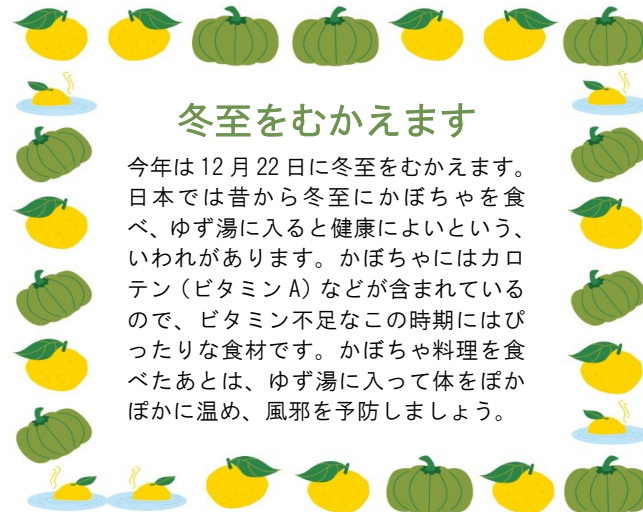
れんこん、ごぼう、だいこんなど秋冬が旬の野菜を中心に名前を当てたり持ってみたりしました。れんこんの穴に指を入れたり、お弁当箱の歌もみんなで一緒に歌ったりして楽しみました。

\*ぺんぎんぐみ：きのこほぐし、野菜の断面クイズ

今回きのこほぐしではしめじを紹介しましたが、大きな束になっているしめじに驚いていましたが、1本1本器用にほぐすことができ「きのこのにおい〜!」と興味を持ってきているようでした。

\*まんぼうぐみ：シルエットクイズ、きのここと白菜の観察

シルエットクイズでは野菜や果物のシルエットを見て名前を答えてもらいましたが、みんな楽しんでくれたようでした。答えられなかった食材も、名前を教えると頑張ってくれようとしていました。



### 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

先日の嗜好調査のご協力や、ミニ運動会での給食では「レシピが欲しい!」というお声をいただきありがとうございました。

今後の参考にさせていただきます。

