

今月の

# えほんきゅうしょく



スープの上に  
しろくまが浮かんで  
いたね♪



シロクマスープ



フレンチサラダ



保護者からの紹介メニュー  
大根もち

材料 4人分

大根 すりおろし

1/2本

片栗粉

大きじ3

ハムorベーコン 千切り

ひとつかみ

チーズ (ピザ用)

ひとつかみ

～トッピング～

ソース マヨネーズ

適量

青のり かつお節

作り方

①トッピング以外の材料を全て  
混ぜ合わせ丸める。

②フライパンに油を  
敷き両面焼き色を  
付ける。

③お好みでトッピングする。



## 🔥 身体を温めて風邪予防 🔥

10月の食育だよりで身体を温めてくれる根菜類

(人参・蓮根・大根)を紹介しました。風邪のウイルスを  
防ぐには免疫機能を高め、身体を温める事が大切です。

### 身体を温めるメニュー

鍋、うどん、おでん、雑炊、スープ、グラタン、シチュー

### 身体を温める食品

葱、ニラ、玉ねぎ、生姜、南瓜、牛蒡、人参、蓮根、大根

## 🗓️ 12月22日は冬至 🗓️

冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がい  
ちばん長い日です。お昼の時間が短い冬は、暖かいお日さま  
が出ている時間が短いので、とても寒くなります。寒さに負  
けずに元気に過ごすために、柚子を入れたお風呂に入るとい  
いと言われています。柚子湯は身体を芯から温める効果があ  
ります。また、冬至は南瓜を食べると良いと言われていて、  
南瓜はビタミンやカロチンと栄養価が高く、丈夫な体づくり  
にとっても良い野菜です。給食では、南瓜入りのカレーを提供  
します。

## ★おにぎり作り★

ふじ組では、おやつでおにぎりが出る日は自分た  
ちでラップにご飯を盛り、好きな形に握っていま  
す！来月からは、三角や俵など握り方も教えてい  
きます。



自分で握って作るおにぎり  
美味しくてパクパク食べていました♪

