

年末が近づき、もうすぐ今年も終わろうとしています。12月はクリスマスや大晦日など子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。お正月の準備やおせち料理の準備を一緒にするなど、昔から日本に残る風習を子どもたちに伝えたいものですね。

おもいきり給食

<タンドリーチキン>

<材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳以上)

- ・鶏もも肉 200g
- ・ケチャップ 9g
- ・おろししょうが 1g
- ・しょうゆ 3g
- ・マヨネーズ 20g
- ・片栗粉 5g
- ・カレー粉 0.5g



<作り方>

1. ボウルに鶏肉を入れ、全ての調味料を加えよく揉み10分以上漬け込む。
2. 180℃に予熱したオーブンで13分焼く。
またはフライパンで両面焼く。

旬の食材

たら

魚へんに雪と書く「鱈(たら)」は、冬に旬を迎えます。タンパク質が豊富に含まれ、低脂肪で高たんぱくです。また、貧血予防や生活リズムを整えてくれる効果のあるビタミンB12が豊富です。

こまつな

疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量はほうれん草の3倍！牛乳並みの量が含まれている栄養満点の野菜です。

みかん

みかんにはビタミンCが豊富に含まれているため、肌荒れや風邪予防などこれからの時期にうってつけの果物です。また、果肉の袋の部分には便秘改善の効果のあるペクチンも多く含まれています。

野菜を知ろう



これは
葉っぱかな？

なんだろう…
キャベツ！



あれは
なあに？

野菜のいいところ
を紹介するね！



身近な野菜に興味関心を持てるように、【箱の中に入っている野菜はなーんだ??】クイズをしました。先生が箱に手を入れ、中の様子を教えてくださいました。「穴が開いてるよ！」と先生の言葉に「れんこん！！」と自信たっぷりに答えてくれました。正解するとみんなで大喜び！「次は!？」と楽しそうな様子でした。最後に、クイズに使われていた野菜のそれぞれ違ったいいところを紹介しました。給食中に「ピーマン食べるけんみよってよ〜！」と食べる姿もあり、少しでも野菜に興味をもってくれてよかったです。