



## 楽しい行事を元気な体

・今年も残すところ、あと1ヶ月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。

風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をして、元気に冬を過ごしましょう。

## 冬至



・今年の冬至は12月22日（金）です。北半球では、太陽の高さが1年で最も低くなります。そのため、1年の中で最も昼（日の出から日没まで）が短くなり、夜が最も長くなります。

・この日にゆずを浮かべたゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



## 季節の食材を知ろう

＜給食メニュー：冬野菜カレー＞

・冬に美味しい野菜がいっぱい入ったカレー。何が入っているかわかるかな？  
（にんじん・ごぼう・れんこん・かぶ）

・お子さんには、季節ごとの献立や季節の食材を見てもらうことで「食べ物には一番おいしいときがあるんだよ」ということを知っていただけたらいいなと思っています。



こども園の給食メニュー



【味噌ラーメン】

4人分

園でも人気のメニューです❗

野菜と肉がたくさん入ったラーメンです。

＜材料＞

|      |      |      |      |        |     |
|------|------|------|------|--------|-----|
| 中華麺  | 4玉   | 玉ねぎ  | 1/2個 | ㊤ みそ   | 大4  |
| 豚ひき肉 | 160g | にんじん | 1/3本 | ㊤ しょうゆ | 大2  |
| もやし  | 200g | コーン缶 | 40g  | ㊤ みそ   | 小2  |
| キャベツ | 4枚   | しょうが | 1かけ  | 白ごま    | 15g |
| にら   | 40g  | にんにく | 1かけ  | ごま油    | 適量  |

＜作り方＞

- ①キャベツざく切り、玉ねぎスライス、にんじん千切りにしておく。
- ②しょうが・にんにくみじん切り、にら2cm幅に切っておく。
- ③鍋にごま油をひき、しょうが、にんにく、肉、玉ねぎ、にんじん、を炒める。
- ④肉の色が白っぽく変わってきたら、水を入れ煮る。
- ⑤④のにんじんが柔らかくなってきたら、キャベツを入れ煮る。
- ⑥⑤がさらに沸騰してきたら、もやしを入れ㊤の調味料を入れて味を整え、にら、ごまを入れたら、スープの完成。
- ⑦器に茹でた中華麺を入れ、⑥をかけたら出来上がり。