

# 給食だより



2014年12月号  
シャローム三育保育園

10月末にはくまぐみがサンマの炭火焼きを行い、11月には幼児クラスで収穫したさつま芋を使い、カレーを作りました。いつもと違う環境で食べたり自分達で作ったものは格別だったようです。

冬に多いウィルスや細菌は嘔吐や下痢を起こすものが多く、予防には「手洗い」が有効です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手洗いをお願いします。



## みかんを食べよう



年末になってくると忙しく疲れが溜まり、体調を崩し、風邪もひきやすくなります。そうなる前に免疫力がアップし風邪の予防に大きな効果を発揮する、ビタミンCが豊富なミカンを食べると予防できるかもしれません。



## 今月のメニュー



## なんで年越しそばを食べるの？

大晦日に年越し蕎麦を食べるのは、江戸時代から定着したとされます。蕎麦は長く伸ばして細く切って作る食べ物なので、“細く長く”ということから「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったのが起源である、という説が一般的です。ほかにも諸説あり、他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という説もあるそうです



## ～松風焼き～

嫌いな野菜をそっと入れてみるのもいいと思います

～材料～ 4人分

鶏ひき肉…200g

長葱…30g

生姜…すりおろし大1/2

いりごま…適量

青のり…少々

A

しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1

味噌…小さじ1

1.鶏ひき肉、細かく切った長葱、しょうがすりおろし、(A)を合わせ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。

2.アルミホイルを20cm四方に切って薄く油(分量外)を塗り、中央に1をいりごま…適量 おき、四隅を折って箱型にし、全体をならす(3cmほどの高さする)。

3.予熱で温めたグリルで(2)を5分焼き、表面に焼き色がついたらホイルをかぶせ、さらに3分焼く。

4.グリルから取り出してごまと青のりをふり、冷めてから切り分ける。