



給食たより

板橋区立こぶし保育園

板橋区坂下3-10-6109

今年も残すところあと1ヶ月となり、寒さも一段と厳しくなってきました。これから冬本番を迎え、風邪やインフルエンザが本格的に流行する時期に入ります。毎日の生活習慣をととのえ、クリスマスや鏡餅作りなど楽しい行事に元気良く参加しましょう。

12月の食材

★さわら かぶ 白菜 小松菜 ほうれん草 大根 ブロッコリー カリフラワー ねぎ れんこん みかん ★



☆誕生会メニュー☆

お昼: あずきごはん、鶏肉のチーズ焼き
胡麻和え、みそ汁
おやつ: 誕生日パンケーキ、牛乳



☆クリスマスメニュー

お昼: カレーピラフ、エビフライ口
ジャーマンポテト、スープ
おやつ: クリスマスケーキ、りんごジュース



冬至は1年で昼が一番短く夜が長い日です。冬至の日に食べるかぼちゃは厄除けや病気の予防に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃはビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に欠かせない食べ物だった。



家庭でクリスマスケーキを作ろう！！



★材料(1個分)

- ☆ロールケーキ(市販のもの)1本
- ☆生クリーム 100cc
- ☆ココア 大さじ1
- ☆砂糖 大さじ2



★作り方

- ①ホイップクリームを作る。ボールに生クリーム、ココア、砂糖を入れて、つのが立つまでかきまぜる。
- ②ロールケーキをはしから5cm位のところで斜めに切り、上のにせる。
- ③ ①で作ったホイップクリームを全体にぬり、フォークですじもようをつける。
- ④かざりをかざって完成！
(火を使わず出来るので是非、ご家庭でお試ください。)

かがみもち作り

12月25日にかがみもちを作ります。

園では、安全のため、豆腐入りの白玉を食べます。良く噛んでね！

