



給食だより

2023年12月号
川口西こども園

朝晩はずいぶん冷える日が増え、本格的な冬の季節がやってきました。今年もあと1か月。慌ただしい日々だと思いますが、しっかりと栄養・睡眠・休息をとって健康に1年を締めくくりたいですね！！

【12月22日は冬至です】

1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃは、ビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

12月21日の給食にかぼちゃ汁がでます。

かぼちゃを食べて、元気に冬を過ごしたいですね！！



今月の給食から

魚とほうれん草のグラタン

おしゃべりレシピ♪

○今日の主役は、鮭です。この鮭たちにパラパラとお塩をかけオーブンで焼きます。

○ほうれん草は、お口に入る大きさに切って茹でておきます。

玉ねぎはお好みの薄さに切ります。

○鍋に玉ねぎが炒まるくらいのバターを溶かし、玉ねぎがしんなりするくらいまで炒めます。

薄力粉を加えて、一体化させます。そこに牛乳を少しずついれ、のぼしていきます。

なめらかになったら、塩を1つまみほど入れお好みの塩加減にします。

ソースが出来たら、ほうれん草を入れ混ぜておきます。

○鮭にホワイトソースのお布団をかけ、その上にチーズをパラパラとかけます。

そのあとはオーブンのホテルでおくつろぎいただきます。

170～180℃のオーブンで10分ほど睡眠していただいたら、朝が来ます。

チーズが幸せそうにほっぺを茶色にして笑っていたら完成です。

※分量など詳しいことはホームページにのせています。



12月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	金	◎シュガーパイ	◎レモンゼリー	16	土	きなこもちせん	サラダせん
2	土	ミニサラダ	星たべよ	17	日		
3	日			18	月	◎あられ麩	◎洋風おこし
4	月	◎クラッカー ジャムサンド	◎ふかしいも	19	火	たべっ子どうぶつ	◎さつまいも ようかん
5	火	ビスケット	◎ココアゼリー	20	水	◎カップケーキ	◎乳酸菌入り ヨーグルト
6	水	ソフトカステラ	ベジたべる	21	木	◎シスコーン	◎あんまん風
7	木	乳ポーロ	◎しらすと ひじきのごはん	22	金	星たべよ	◎クリスマス ケーキ
8	金	◎マカロニ きなこ	◎ピザトースト	23	土	ビスコ	雪の宿
9	土	ホームパイ	塩せんべい	24	日		
10	日			25	月	◎蒸しパン	◎クッキー
11	月	◎コーンの カップケーキ	◎しょうゆ 焼きそば	26	火	ハッピーターン	◎アップルパイ
12	火	シガーフライ	◎ヨーグルトパン	27	水	◎チーズカナッペ	おさつスナック
13	水	◎レモンラスク	◎ココア シュガーパイ	28	木	ウエハース	◎くずもち
14	木	動物ヨーチ	◎キャロットケーキ	29	金	アンパンマン ソフトせん	源氏パイ
15	金	◎みかんの ヨーグルト和え	◎おふのラスク	30	土	白い風船	ぼたぼた焼き
				31	日		

今月のおやつから さつまいもようかん

材料(4人分)

さつまいも…160g
砂糖…26g
寒天(粉)…1.2g
水…120g

作り方

- ① さつまいもは茹でてマッシャーでつぶす。
- ② 鍋に粉寒天・水を入れてよくかき混ぜる。
弱火にかけて沸騰してから1～2分したら、砂糖を加えて火からおろす。
- ③ さつまいもの中に寒天液を少しずつ加え、その都度混ぜる。
- ④ ぬらしたバットに入れて冷やす。

☆今月の展示食は4歳児の量を展示しています。参考にしてみてくださいね。

おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から 魚とほうれん草のグラタン

材料(4人分)

鮭…40g 4切れ
ほうれん草…40g
玉ねぎ…48g
薄力粉…12g
バター…8g
牛乳…100g
塩……0.8g
チーズ(ピザ用)…16g

作り方

- ① 魚は振り塩をしてオーブンで焼く。
- ② ほうれん草は食べやすい大きさに切って、茹でておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、薄力粉を加えてさらに炒め、牛乳を入れて最後に②のほうれん草を入れて混ぜる。
- ⑤ ①に④をかけ、その上にチーズをかけて170℃～180℃のオーブンで10分ほど焦げ目がつくまで焼く。