

12月給食だより



2025年 12月 1日
給食室 栄養士 三宝



寒さも少しづつ厳しくなり、冬の訪れを感じるころになりました。風邪のはやる季節です。手洗い・うがいの予防も大切ですが、基本は栄養バランスのとれた食事です。生活リズムを整え、普段の食事に気を配りながら風邪に負けない体づくりをしていきましょう。



～レシピ紹介～

鶏肉のコーンフ레이크焼き

子どもたちに大人気の一品です!!!!

〈材料〉

大人2人、子ども2人分

鶏もも肉	300g
おろしにんにく	0.3g
おろし生姜	0.5g
醤油	10g
マヨネーズ	3g
酒	10g
コーンフ레이크	23g
油	適量

- ①調味料をボールに全部合わせておく。
- ②①に鶏肉を入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を敷いて、鶏肉の皮目を上にして入れその上からコーンフ레이크をかけてこんがり焼く。
- ④完成。



乳児では、キャベツちぎりを行いました。
みんな夢中でキャベツが小さくなるまでちぎり、匂いを嗅いだり、食べたりして野菜にしっかり触れていました。



幼児では園庭で取れた栗を使用して、ケーキ作りを行いました。
みんな自分達で取った栗に大喜びで、匂いを嗅いだりしながら材料を混ぜ、カップに上手に生地を入れていました。
自分たちで作った栗のケーキは美味しかったようで、みんな残さずに食べていました。



12月のお知らせ

★クッキング予定

どんぐり組	大根の観察	12月1日
りす組	クッキーの型抜き	12月8日
つくし・たけのこ組	白菜ちぎり	12月22日
幼児組	クリスマスケーキ作り	12月25日



エプロン、マスク、三角巾の準備をお願い致します。