

12月給食だより



令和7年 12月1日 南砂園 調理師



子どもたちが大好きなクリスマスの季節。
冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿
にたくましさを感じているこの頃です。

今年も残りわずかとなってきましたが、栄養バランスのよい食事を心がけて風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。



—野菜の栄養を逃がさない工夫—

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮物や汁物にするといいでしょう。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。

食べ物クイズ

みかんのカビ予防に箱に入れるとよいのは？

- Q ①新聞紙 ②アルミホイル ③炭

A 正解は①。箱の中にくしゃくしゃにした新聞紙を敷いてみかんを並べ、その上に同じように新聞紙を敷いてみかんを並べます。これを何層かにすると通気性がよくなりカビが発生しにくくなります。

スノーボールクッキー

片栗粉が入っているので、ホロホロ食感で口どけがいいです。

小さいお子さまでも美味しいいただけます♪

クリスマスのおやつにお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

＜材料＞ 25個分

| | |
|----------|-----|
| ・薄力粉 | 45g |
| ・片栗粉 | 35g |
| ・砂糖 | 15g |
| ・無塩バター | 50g |
| ・粉糖 まぶす用 | 適量 |

＜作り方＞

1. 無塩バターを室温に戻しておく
2. 無塩バターと砂糖を白っぽくなるまですり混ぜる
3. そこに粉類をふるって入れ、よく混ぜる
4. 少し冷蔵庫で休ませる (丸めやすくなります)
5. 170℃でオーブンを予熱する

予熱している間に生地を25個に丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる

6. 170℃の予熱したオーブンで焼き色がつくまで15分ほど焼く
7. 粗熱が取れたら粉糖をまぶす



かめどんの子どもたちの様子



11月のいいな日の「野菜クイズ」を行いました。
野菜の表面や、色、形を大きくしたパネルを子どもたちに
見せて答えてもらいました。チンゲン菜とか少し難問もありまし
たが、ヒントを出すとすぐに答えてくれました。今後も給食にどん
な野菜が入っているのか興味を持ってもらえるように
子どもたちにたくさん声かけをしていきたいと思います。すいか



