2025年12月

ニチイキッズこくふ保育園

年末が近づき、もうすぐ今年も終わろうとしています。12月はクリスマスや大晦日など子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。お正月の準備やおせち料理の準備を一緒にして、昔から日本に残る風習を伝えたいものですね。

おもいっきり給食

くだいこんもち>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです!

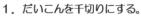
<材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

だいこんしらす干しあおのりなおのりなおのりこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこ

・あおのり・片栗粉・鶏がらスープの素0.5g

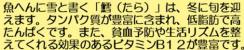
く作り方>



- 2. ボウルに1, しらす干し、あおのり、片栗粉、 鶏がらスープの素を入れよく混ぜる。
- 3. フライパンにごま油を熱し、2を入れ、表面に しょうゆを塗り両面を焼く。
- 4. 3の中まで火が通ったら、食べやすい大きさに 切り分ける

旬の食材

たら





こまつな

疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが 含まれています。 骨や歯の健康に役立つカルシウ ムも豊富で、その量はほうれん草の3倍!牛乳並み の量が含まれている栄養満点の野菜です。



みかんにはビタミンCが豊富に含まれているため、 肌荒れや風邪予防などこれからの時期にうってつけ の果物です。また、果肉の袋の部分には便秘改善の 効果のあるペクチンも多く含まれています。

11月の食育「和食の日」









