

# 12月 給食だより

令和 2年12月1日発行

社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士

クリスマスや大掃除など何かと忙しい12月。  
食事の準備や台所の大掃除などは、子どもにもお手伝いをしてもらいたい機会です。  
楽しくお手伝いできると、食欲にもつながります。

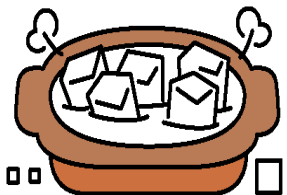


11月と言えば芋ほりの時期です。  
そこで11月の食育集会は、「芋ほりごっこ」を行いました。長い弦を引っ張りいっぱいのお芋を収穫しました。芋がどんな風になっているのかわかりましたね。「楽しかった」という声も聞きました。



## 湯豆腐の美味しい作り方

グラグラ煮ないで、湯温は80～90度に保ってください。  
また、湯に気持ち程度塩味をつけると、お豆腐がほどよい固さで、滑らかな舌触りになります。美味しいので、ぜひ一度試してみてください。



### 〈材料〉4人分

お麩 ...30g  
砂糖 ...大さじ1弱  
バター ...小さじ2  
きな粉 ...小さじ2

### 〈作り方〉

- ①バターを溶かしお麩に絡める。
- ②200度のオーブンで10分焼く。
- ③砂糖ときな粉を混ぜておく。
- ④焼きあがったお麩に③をまぶす。

### ふわふわきな粉

簡単に作ることができ  
手軽に食べられる子どもも大好きなおやつです。  
ぜひ、お子さんと一緒に  
作ってみてください。

### 年越しそばを 食べる意味

年越しそばで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。

