



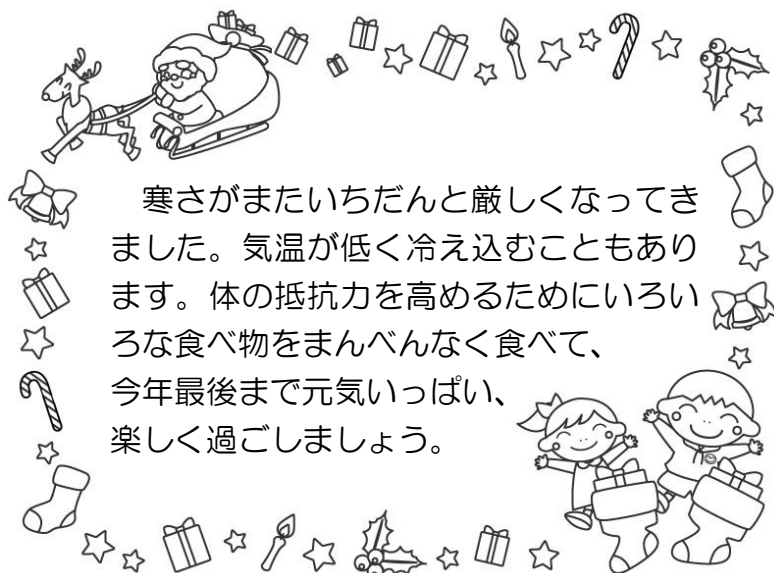
12月

給食だより



中宮まぶね保育園

12月行事食



寒さがまたいちだんと厳しくなってきました。気温が低く冷え込むこともあります。体の抵抗力を高めるためにいろいろな食べ物をまんべんなく食べて、今年最後まで元気いっぱい、楽しく過ごしましょう。

<お誕生日会>

- チャーハン
- 鶏のから揚げ
- 三色ナムル
- わかめスープ
- (おやつ)
- りんごジュース
- ビスケットケーキ

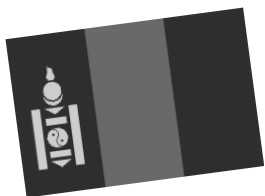


<クリスマス>

- ケチャップごはん
- ローストチキン
- ブロッコリーのサラダ
- クリームスープ
- (おやつ)
- 牛乳
- キャンドルケーキ



モンゴル~12月7日はモンゴル献立~

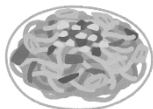


国土の約80%が牧草地であるモンゴルは遊牧民族の国。近年では都市部に定住する人も増えましたが、伝統的な遊牧民の暮らしは羊や馬、牛、らくだを飼い、「ゲル」と呼ばれる移動式住居に住み草や水を求めて生活を営んでいます。

モンゴルの人々の食生活は、米や小麦も食べますが、乳製品と肉が主で、野菜や果物はほとんど食べません。夏は「白い食事（乳製品）」、冬は「赤い食事（肉）」と、季節によって違いがあり、夏に乳製品をたくさん摂ることで冬の肉食で疲れたお腹をきれいに（白く）するといわれています。料理の味付けは塩のみのシンプルなものが多いそうです。

ツオイワン

小麦粉を使った麺とお肉や野菜を炒めた日本の焼うどんに近い料理。



ニースレルサラダ

角切りにしたじゃがいも、にんじん、きゅうり、ハムなどをマヨネーズで和えた料理。



ノゴートイシュル

お肉たっぷり野菜スープ。塩味のポトフのような料理。



ポーズ

小麦粉と水でこねた生地にひき肉の餡を入れて包んだ、モンゴル風蒸し餃子。



日本一周 12月の予定

- 12月 1日 愛知県 れんこんののり塩炒め 鬼まんじゅう
- 12月 10日 静岡県 さくらえびのかき揚げ
- 12月 15日 三重県 津餃子
- 12月 17日 岐阜県 鶏ちゃん いももち