



### 生活リズムチェック表のお知らせ

来年1月に、生活リズムチェック表を行います。  
月曜から金曜までの5日間、家庭に「リズムチェックカード」を持ち帰って、早寝・早起き・朝食・排便についてチェックを行います。対象年齢は満1歳以上の園児です。  
先日行った給食アンケートにて、生活リズムチェックについて質問させて頂いた所、ほとんどの保護者の方から「生活リズムを意識する機会になった」との回答を頂きました。  
これからやって来る年末・年始。大人でさえ生活リズムを崩しがち。インフルエンザや風邪に負けない体を作る為にも、早寝・早起き・朝ごはん・排便には心掛けたいところです。是非、保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

今回も、総合点が1位だったクラスは、好きな献立を作ってもらえるよ！がんばってね！



### 鯖のリンゴソース

(1日献立より)

材料 (4人分)

鯖4切 (A料理酒小さじ1 醤油小さじ1 生姜汁少々)  
片栗粉 リンゴ1/4個 玉ねぎ半分 醤油大さじ2  
砂糖大さじ1 酢大さじ2

作り方

- ①鯖を、Aの調味料とボウルに入れ、混ぜる。
- ②①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③小鍋に、リンゴと玉ねぎをすりおろして汁ごと入れ、残りの調味料と一緒に火にかけて沸騰させる。
- ④②の鯖を③に入れて和え、皿に盛って完成。

☆年中売っているイメージのある鯖ですが、実は旬の美味しい季節は秋から冬。つまりこの時期です。  
ぜひ試してみてね！



こっちのラディッシュもダンゴン青ってるね

こかぶさん  
大きく 大きく  
大きくなーあれ

立派な大根ができました。  
食べるのが楽しみです☆



大きくなったね☆

ラディッシュ早く食べたいなー☆

