

給食だより



2023年12月 岡部聖母保育園

今年は暖かい日が多かった冬ですが、最近風も冷たくなり本格的に冬の寒さとなってきました。また今月はインフルエンザや胃腸炎などで体調を崩す子が多くみられました。寒暖差から体調を崩しやすい時期ですが、これから年末年始にかけて楽しい行事が盛りだくさんです。手洗い・うがいの徹底、食事・休息をしっかりとって元気に過ごしましょう。

12月22日は**冬至**です！

冬至とは、1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。日本では昔から無病息災を願い、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。どうして夏が旬のかぼちゃを食べるのでしょうか？

◆かぼちゃを食べる理由◆

①保存がきき、栄養豊富であるため

昔は食材の保存技術が発達していなかったため、保存性が高いかぼちゃは旬の時期以外に食べることができる貴重な緑黄色野菜でした。また、ビタミンや食物繊維が多く含まれており栄養豊富であるため、冬至にかぼちゃを食べて厳しい冬を元気に乗り切ろうという意味が込められています。

②運氣上昇のため

運がつくとして「ん」がつく食べ物の「かぼちゃ(なんきん)」を食べるとよいといわれています。かぼちゃの他に、蓮根・人参・銀杏・金柑・寒天・うどん(うどん)があります。



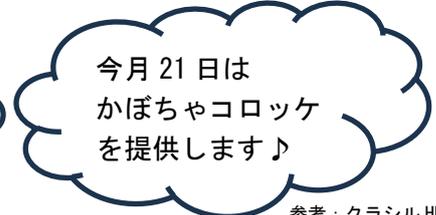
◆ゆず湯に入る理由◆

①身を清める

湯に入って身体を労る「湯治」と「冬至」、「柚」と「融通がきく」の語呂合わせから、冬至にゆず湯に入るとよいといわれています。また、香りが強く邪気を避け、運を呼び込む前の厄払いの意味があるといわれています。

②身体を温める

ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防する効果があります。



今月21日は
かぼちゃコロッセ
を提供します♪

参考：クラシルHP



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

栄養きんぴら

<3歳以上児 5人分>

・豚ひき肉	40g
・ごぼう	1/2本
・人参	75g
・ピーマン	1個
・干し椎茸	5g
・糸こんにゃく	30g
・黒はんぺん	25g
・サラダ油	適量
・しょう油	16g(大さじ1弱)
・砂糖	10g(大さじ1強)
・ごま	適量

- ①糸こんにゃくは適当な長さに切り、茹でてアク抜きをする。
- ②干し椎茸はお湯で戻し、スライスする。
- ③ごぼう、人参、ピーマン、黒はんぺんは千切りにする。
- ④フライパンに油をひき、材料を炒める。
- ⑤調味料を加え、味をととのえる。
- ⑥最後にごまを加える。

豆腐でもちもちホットケーキ

<3歳以上児 5人分>

・ホットケーキミックス	120g
・絹ごし豆腐	95g
・豆乳	80g
・ジャム(お好みの味で)	20g

- ①ボウルに豆腐をいれてしっかりと潰す。
- ②①にホットケーキミックス、豆乳を加え混ぜる。
- ③ジャムを加え混ぜる。
- ④フライパンまたはカップに入れ焼く。

たべものクイズ

12がつ22にちを「とうじ」といいます。とうじは いちねんで ひるの じかんが
いちばん みじかくなるひ のことを いいます。とうじに たべると
よいと いわれている たべものは なーんだ？ ぜんぶで7つ あるよ！

ヒント：“ん”がつく たべもの



12がつ31にちの おおみそかに たべる たべもの なーんだ？

①としこしうどん

②としこしそば

③としこしラーメン