



12月給食だより

担当：荏原(花もんもん)

今年は暑さが長く続きましたが、あっという間に冬の寒さになりましたね。今年も残り1か月です。風邪をひきやすいこの時期も、手洗いうがいを欠かさず行い、元気に冬を過ごしましょう！



12月の行事食

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。
冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。

とうじ 「冬至」



今年は12月22日

かぼちゃを食べる理由

冬至にかぼちゃを食べると風邪予防になると言われています。かぼちゃにはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEがバランスよく含まれていて免疫力を高めてくれます。
また、かぼちゃは体を温める働きをするので夏野菜ですが、寒い冬にはピッタリな野菜です。

うんも
運盛り…知っていますか？

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われています。

かぼちゃは漢字で「南瓜」→なんきんと書くので風邪予防以外にも冬至にもってこいの食材です！
その他に、にんじん・れんこん・ぎんなん・かんでん・うどん などです。

どうしてゆず湯？



冬至にゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。冬が旬のゆずは香りが強いのが特徴です。この香りはリラックス効果があり、果汁には体を温める効果があります。また、実るまでに長い年月がかかるゆずは、長年の苦労が実ると言われていて縁起が良いとされています。

今年の保育園の冬至メニューは

12/20(金)★★お楽しみに★★



栄養士ほっこりMEMO

ご意見BOXに投函

いただいたメッセージをご紹介します！

「給食メニューのレシピ、とても役立っています。ドリンクヨーグルト・ラタテユユ美味しそうに食べています。いつもありがとうございます。」

厨房職員で嬉しく読ませて頂きました。今後も子どもたちに人気のレシピをご紹介しますので、ご家庭のご飯作りに役立てていただけたら、幸いです♪

★保育園レシピ★

まつかぜ 松風焼き

<材料 大人4人分>

- 鶏ひき肉…240g
- 木綿豆腐…120g
- 玉ねぎ…1/4個
- サラダ油…小さじ1
- 片栗粉…小さじ4
- 味噌…小さじ4
- みりん…小さじ1と1/2
- 酒…小さじ1
- ごま…小さじ1

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めておく。
- ②木綿豆腐は水切りをして、鶏ひき肉と混ぜる。
- ③②に①と片栗粉、味噌、みりん、酒を入れよくこねる。
- ④クッキングシートを敷いたバットに③を平らに広げ、上にごまを散らして180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤4等分に切って完成！