



12月 給食だより



2019年12月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

風邪が流行する季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末年始を過ごしましょう。

冬至にすること

一年で最も風が短くなる冬至。運がつくとして「ん」がつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



鮭のちゃんちゃん焼き

- 【材料 子ども5人分】
 ◎鮭…40g5切れ ◎にんじん…60g
 □生姜汁…適量 ◎玉ねぎ…50g
 □塩…適量 ◎しめじ…50g
 ◎キャベツ…80g
 △三温糖…小さじ1
 △みりん…小さじ1/2
 △味噌…大さじ1
 △しょうゆ…小さじ1

12/24にひまわり組で調理保育を行います。野菜の皮むきや野菜ちぎりを予定中です。



【作り方】

- ①鮭は生姜汁、塩で下味をつけておく。△の調味料は混ぜ合わせておき、バターは溶かしバターにして合わせる。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎは5mm薄切り、しめじは小房に分ける。にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ③フライパンを加熱して鮭の両面に焼き色をつける。
- ④③のまわりに②の野菜を入れ、△の混ぜ合わせた調味料2/3量をまわしかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら、残りの調味料をまわしかけ、完成。

ひまわり組 スイートポテト作り

芋ほり遠足に出かけたひまわり組では、さつまいもを使ったおやつ、「スイートポテト」を作りました。みんなで協力してさつまいもを潰し、順番に材料を加えて生地を作りました。それぞれ好きな形に成型して給食室で焼いてもらいました。色々な形のスイートポテトが出来上がり、「みんなで作ったからおいしいね」と喜んで食べていました。



★ 食育集会 ★

11月のテーマ【命をいただくということ】

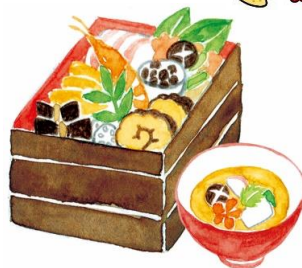
普段よりお世話になっているお魚屋さんに来園して頂き“魚の解体ショー”を行いました。大きな魚が目の前で切り身になっていく様子を興味深く見ていました。魚にも人間のように骨がある事や、海の中で泳ぎ大きく成長した魚の命をいただいている事を知りました。子ども達からの質問に答え頂き、お魚についてたくさんの事教えてもらいました。捌いて頂いた“キングサーモン”は給食で塩焼きにして提供しました。脂がのってとても美味しかったです。



家族のしあわせを願う お祝いの和食 <おせち料理>

一年の始まりであるお正月はしあわせや豊作をもたらす「歳神様」を家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し大切に祝われてきました。

さまざまな願いや意味が込められた料理を食べながら、家族の一年のしあわせを願いましょう。



- 黒豆：まめに元気に働けるように
- きんとん：金塊にみたてた縁起の良い食べ物
- えび：腰が曲がる長生きできるように
- 田作り：イワシが田の肥料だったことから豊作を願って
- 伊達巻き：巻物（書物）にみたて、学習や習い事の上達を願って

