

給食だより 12月

2023/12/1
しおかぜ認定こども園

冬至ってなあに?? 今年の冬至: 12月22日

1年を24分割して季節を表す二十四節気(にじゅうしせっき)のひとつ。北半球では日照時間が最も短く、夜の時間が長い日を指します。

●冬至の食べ物…「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がるといわれています!!

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、ぎんなん、にんじん、きんかん、うndon(うどん)、かんとん

○岡山県長船地方や香川県、福島県磐城地方等では、冬至にそばを食べる風習があるようです。かぼちゃやれんこん、にんじんなどを入れた暖かいそばのことで、「しっぽくそば」と言われます。東京では、柚子を練り込んだ柚子切りそばを「冬至そば」として提供するお店もあります。うどんは、「ん」がつくので、冬至に食べると運気が上がるとして現在では日本全国で広く食べられています。

●ゆず油…冬至は「湯治」に通じるので、柚子湯に入ると運気が向上するともいわれます。柚子は芳香が強く、「邪気を払う」と信じられていました。冬に採れる柑橘類で、ビタミンCが豊富です。血行促進効果もあるため、免疫力を高めて冷え性を改善してくれる効果が期待できます。「柚子湯に入れば1年風邪知らず」と、いわれています。



園庭の畑をのぞいてみよう!!



ついでにこっちも見てみてね★
数年前に食べた時に出てきたアボカドの種。水に浸けて発芽させて、鉢植えに…こんなに大きくなりました!! 実が成ればいいなと思う日々です♪



うまい菜が大きくなってきました! 横のフリースペースは…?? 植えてあるんです!! 廣永先生が、ポットで育てていた苗を広い畑に植えかえたようです! そして、まだまだスペースがあるんです! 残った種、間引いた苗など行き場のないもの大歓迎。やってみたくて家では…と思っている方も大歓迎。気軽に植えてみてくださいね☆
畑のフリースペース、ご自由にお使いください!!

今月の郷土料理: 12/8(金)愛知県

かきまわし…「とりめし」などの混ぜごはんのことを「かきまわし」「かきまし」と呼ぶ地域があります。炊き上げたお米と別で味付けした具材を、しっかりかき混ぜることから、そう呼ばれるようになったといわれています。煮味噌…その名の通り、さまざまな具材を味噌で煮返しながら作ります。家庭によって味や作り方はちがいます。煮物のようにして食べたり、汁を多めに鍋や味噌汁のようにして食べたりします。根菜がよく使われること、一度に沢山作ることなどは共通しているそうです。
鬼まんじゅう…もちりと重量感のある食感で非常に腹持ちが良いのが特徴ですが、近年では、ふんわりとした蒸しパンのようなものや、さつまいもの代わりにリンゴを入れてアレンジされたものもあります。

今月の給食: 揚げ魚のじぶ煮風

《材料: 子ども1人分》

- ・たら(白身魚)…40g
- ・酒…1g
- ・片栗粉…3g
- ・揚げ油…適宜
- ・だし汁…適宜
- ・砂糖…1g
- ・しょうゆ…2g
- ・みりん…1g
- ・焼豆腐…20g
- ・にんじん…5g
- ・チンゲン菜…20g
- ・片栗粉…0.5g

《作り方》

- ①たらに酒を振っておく。
- ②野菜の下処理をして、人参は短冊切り、チンゲン菜は2cm角程度に切る。
- ③焼豆腐も2cm角程度に切る。
- ④②③を鍋に入れ、だし汁と調味料を合わせて加え煮る。
- ⑤④が煮えたら片栗粉を少量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑥①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑦⑥を器に盛り、⑤をかける。



栄養士のちょっとまじめなお話 感染症予防のために食事のできることに!

●粘膜炎を強くする 粘膜炎を強くする栄養素は、色が濃い野菜に多いカロテンです! にんじん、かぼちゃ、青菜、トマト等を積極的に食べまし♪
目安は1日に必要な野菜350gのうちの1/3です。具だくさんのみそ汁やスープを用意しておくと、すぐに出せて便利です。



(株)LEOC

米粉のアメリカンドッグ(4人分)

- ①米粉130g、ベーキングパウダー5g、豆腐110g、砂糖50gをまぜあわせて、もったりした生地を作る。(硬い場合は水を入れる)
- ②ウイナーに竹串を刺して①をくぐらせて180℃にあたためた油で揚げる。
- ③米粉の優しい甘みと豆腐のふわふわした食感の素朴な味のおやつです。

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にされる食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。