



きゅうしょくだより

— 12月号 さいこうこどもえん —

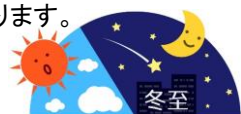


寒さも本格的な時期を迎え、今年も1年を締めくくる月となりました。苦手な野菜を食べられるようになった子ども、時間内に食べ終われるようになった子ども、自分から食べる姿勢やマナーを気付けるようになった子ども。昨年よりも成長した子どもの姿をたくさん見ることができ、作る私達も嬉しかったです。今年も残りわずかですが、さらなる成長が見られるよう給食作りにより一層力を入れていきたいと思ひます。

—12月の目標— ～ 日本の伝統食文化について知ろう ～

冬至とは

「1年で夜が最も長くなる日のことで、今年12月21日(月)です。」日照時間が短く寒さが一段と厳しくなります。そのため、体を温めるにはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。



なぜ、ゆず湯に入るの？

血行を促進する成分や鎮痛作用のある成分が含まれています。その為、ゆず湯を入れた湯につかり、全身からその成分を吸収することで、体を温め風邪をひきにくくするとともに、リラックスすることができます。



なぜ、かぼちゃを食べるの？

夏の太陽をたくさん浴びて、ビタミンがたっぷり含まれたかぼちゃは、冬至まで保存ができ、栄養も失われにくいので風邪をひきにくく、元気に過ごすことができます。



年越しそば

江戸時代の町人が毎月末に食べていたなごりからです。細長く長寿であることを願っておおみそかに食べます。薬味のねぎは、年の疲れへの「辛い(ねぎらい)」「祈る」という意味の言葉にかけられています。ねぎは、風邪予防にも有効なので、ねぎらい来年も元気に過ごせるようにぜひ食べて下さい。



おせち料理

正月3日間は休んでもらおうという気持ちから火をなるべく使わないように保存のきく料理を食べます。



～ 11月の誕生会メニュー紹介 ～



～誕生会メニュー紹介～

11月の誕生会は、今、美味しい時期を迎えた食材をたくさん使用したランチにしました。芋ご飯は、園の畑で育った芋を使用しました。鮭のホイル焼きは、自分で開けて食べる楽しみをと思い宝箱のように包んだまま盛り付けました。中には、しめじやクマの型にした人参のをせました。汁はのっぺい汁、デザートにオレンジを盛り付けました。来月のメニュー紹介もお楽しみに🍷



12月うまれのおともだちのしょくじふうけい

