



給食だより

12・1月号

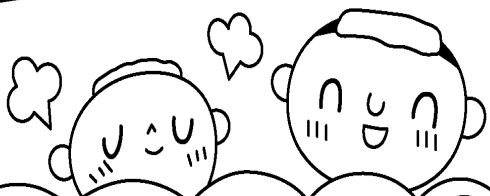
朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。日に日に空気が冷たく感じ、子どもたちの吐く息も白くなりました。クリスマスにお正月休みと楽しみがいっぱいで、慌ただしい12月。特に年末年始は、生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

旬の食材

ブロッコリー・カリフラワー
はくさい・みずな・こぼろ・れんこん・
だいこん・ほうれんそう・こまつな・
ながねぎ・みかん・オレンジ・ゆず・
レモン

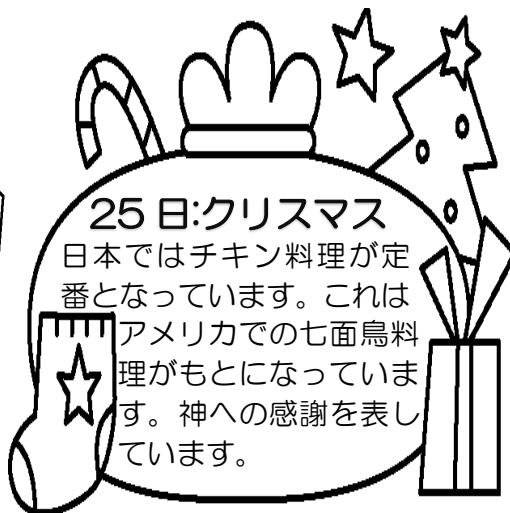


12月の行事をご紹介します。献立も楽しんでに★



22日:冬至 一年で最も

昼が短く夜が長い日。寒さを乗りきる為に栄養価の高いかぼちゃを食べ柚子湯に浸かり無病息災を願います。



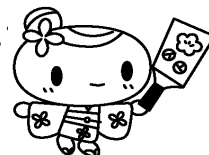
25日:クリスマス

日本ではチキン料理が定番となっています。これはアメリカでの七面鳥料理がもとになっています。神への感謝を表しています。

正月のおせち料理は、1年の家内安全と無病息災を願うものです。材料や内容も語呂合わせで縁起を担ぐものが多いです。おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これにも幸せを重ねるという意味が込められています。正式な段数は与段となり、地域によって違いもありますが何番目のお重にどの種類を詰めるかが決まっています。



一の重	祝い肴 口取り	かまぼこ、黒豆、栗きんとん、伊達巻き、田作り、数の子、きんぴらごぼう
二の重	焼き物	鯛や鰯などの焼き魚、海老などの海の幸、ローストビーフなどの肉料理
三の重	酢の物	紅白なます、菊花かぶ、酢れんこん
与の重	煮物	里芋やクワイ、蓮根や人参など山の幸の煮物、筑前煮、金柑甘露煮



紅白なますのレシピ

- 大根 100g
- 人参 20g
- 塩 小さじ1/4杯
- 砂糖 大さじ1杯
- 酢 大さじ1と1/2杯

- ① 大根と人参は4cm程度の干切りにする
- ② ①に塩をもみ込み10分程置く。
- ③ 水気が出たらよく絞り砂糖と酢で和える。

※子どもが食べにくい時は・・・砂糖を多めにする。ハムやツナ、錦糸玉子を加えるといいですよ。

