





べるのだい







柏木保育園

給食だより R4. 12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。今年も残すところ1か月となり慌 ただしい時期になりますが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなるため意識して規則正しい生活を 心がけましょう。

最後になりましたが、今年も給食にご理解・ご協力いただきましてありがとうございました。

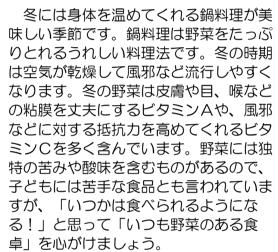
冬至(12月22日)

冬至は1年の中で1番屋の時間が短い日です。今年は22日が冬至にあたります。 昔からこの日は「ん」のつくものを食べると幸運になれると言われています。「なんきん(南京かぼちゃ)、にんじん、れんしん、きんかん、ぎんなん、うどん」などです。ビタミン人の豊富なかげちゃける同 こん、きんかん、ぎんなん、うどん」などです。ビタミンAの豊富なかぼちゃは、風邪予防に役立つとして夏に採れたものを保存してこの時期に食べるようになったとも

言われています。 また、冬至には「ゆず湯」に入ると風邪 をひかないと言われています。











毎月末に江戸の商人が縁起物 としてそばを食べていたことか ら毎月末が「そばの日」とされ ています。

特に大晦日の夜に縁起を担い で食べる年越しそばは、そばの ように細く長くと長寿を願うと いう意味もあります。









冬至かほちゃ

(4人分材料) かぼちゃ1/2個(約600g)、 小豆250g、砂糖350g、塩少々

(作**り方)** ①かぼちゃは一口大に切り、小豆はきれいに 洗っておく。







今月の旬の食材

12月の給食に取り入れています♪



白菜 • 小松菜

• ほうれん草

- ブロッコリ゛ かぼちゃ
 - ・ゆず
 - かぶ
- ・れんこん
- ・ぶり ・いちご
- りんご みかん













②鍋に小豆と水を入れ中火で煮る。煮 一度水を捨て、さらに水を入れて小 かくなるまでよく似る。途中水がな ら足しながら煮る。 ③小豆が柔らかくなったら砂糖を入れ更に煮る。

④切ったかぼちゃを鍋に入れ、 かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

⑤塩を入れ味を調える。

















