



たべるのだいすき



柏木保育園
給食だより
R6・12月号



厳しい冷え込みが続いていますね。12月は、クリスマスや大晦日、大掃除と大忙しです。クリスマスやお正月は、家族や親しい人とともに食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、食への興味が深まる効果も期待できるので、ゆっくりと楽しい食事の時間がもてると思いますね。



冬至をむかえます



冬至は1年の中で1番昼の時間が短い日です。今年は21日が冬至にあたります。太陽の力が最も弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。



冬至の七草

なんきん(かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うどん(うどん)。「ん」が2つ付くことから、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。



小豆

古くから赤は邪気を払うと言われ、赤い小豆を使った「冬至粥」や小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」が食べられています。



ゆず湯

江戸時代、ひび、あかざれ、風邪予防の目的で銭湯で湯にゆずを浮かべたことから、「冬至(とうじ)と湯治(とうじ)」「健康であれば融通が利く」の語呂を掛け合わせた説や、ゆずを太陽に見立てた説などがあります。ゆず湯には血行促進、保湿効果などの効能があると言われています。



クッキング報告

さつまいもきんとんを
作りました!



11月20日、ちゅうりっぷ組で
さつまいもきんとん作りを行いました。

まず、小さく切って茹でたさつまいもを袋の上から手でつぶしました。「あった-か-い」と感触を楽しんだり、「ちがう色してる」と茹でていない時のさつまいもの色の違いに気づきながら、丁寧につぶしていました。

次に、つぶしたさつまいもに砂糖を入れて混ぜました。みんなで「おいしくな-れ!」のおまじないをかけながらよく混ぜました。「おいしい匂いがする!」と子どもたちはワクワク♪そして、混ぜたさつまいもをラップにのせて丸めました。ラップに穴が開かないようにやさしく包み、完成すると「できたー!」と嬉しそうに教えてくれました。

いつもはあまり食べない子ども、自分で作ったきんとんをおいしく食べることができました♪

~冬至かぼちゃの作り方~

材料(4人分)
かぼちゃ1/2個、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。
- ②鍋に小豆と水を入れ中火で煮る。煮立ったら一度水を捨て、さらに水を入れて小豆が柔らかくなるまでよく似る。途中水がなくなったら足しながら煮る。
- 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。

12月の旬の食材

こまつな
ほうれんそう
だいこん
はくさい
かぶ
たら
ぶい
みかん

ぜひご家庭でも
取り入れてみてください♪

