



令和6年度 給食便り 12月

幼保連帯型認定こども園
歌敷山保育園



12月になった途端、なぜだか気ぜわしいですね。大人が忙しい時期は、子どもも寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになります。インフルエンザや風邪、コロナを予防するためにも、バランスの良い食生活を心がけましょう。



今月は冬の食材と冬の行事食についてです。

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。

大晦日に年越しそば

昔から、大晦日にそばを食べる習慣がありますが、それにはいろいろな意味が込められています。今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、しっかり味わいましょう。

- ほかの麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。
- 昔からそばは体によい物とされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。
- 細く長い見た目から長寿を願いました。

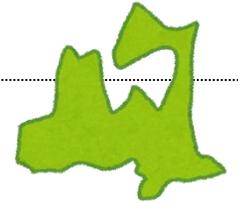
今年の冬至の日は12/21です。12/20(金)に【南瓜の煮物】を給食で食べます。1年で最も昼が短くなる冬至の日には、「ん」のつく食べ物を食べると運がつくと言われていました。にんじん・れんこん・だいこん・なんきん・ぎんなん・うどんなど冬のメニューにもピッタリな栄養ある食材でもあるので、積極的に食べてみてはいかがでしょうか。おすすめメニューは『ほうとう風うどん』です。豚肉と人参・大根・南瓜・白菜・油揚げなどをおだしで煮込み、味噌と醤油で味付けした煮込みうどんです。手軽にできて、栄養価も高く、体もぽかぽかになります。また、ゆず湯は邪気を払い、体を温める効果もあります。元気に寒い冬を乗り越えていきましょう！☆12/25はクリスマスメニューです。楽しみにしててくださいね♪



🍔 11月の人気メニュー 🍔 棒餃子・帽子パン・マーラーカオ・味噌ラーメン
赤魚のサクサク焼き・淡路島バーガー・肉団子スープ

♪12月の郷土料理は「青森県」です♪

メニュー：いがめんち しょうがみそおでん 紅白なます けの汁



☆ 今月の献立より ☆

「いがめんち」のレシピ（4人分）

【材料】	【作り方】
いか刺身用 1 冊	① いかは少し粘りが出るくらいまで包丁でたたく。(あまり細かくない程度)
キャベツ 1/8 個	② キャベツ・玉葱・人参をみじん切りにし、小麦粉と混ぜ合わせる。
玉葱 1/2 個	③ ①と②と卵、塩胡椒、醤油を混ぜ合わせる
人参 1/4 本	④ フライパンに多めの油を入れ具材を平らにし、じっくり両面を揚げ焼きにする。
小麦粉 大さじ5	♡お好みでソースやマヨネーズをかけても美味しいです。
塩胡椒・醤油 少々	
サラダ油 適量	



🌟 11月の食育 🌟

『だし』についての話をしました。まず《五味》の味がするイラストを見てもらい、たとえば《甘味》なら飴やたい焼きでどんな味がするかな？と聞いて「あまい味！」と答えてもらいました。同様に《苦味》はピーマンやゴーヤから「にがい」、《塩味》は醤油や漬物から「しょっぱい」、《酸味》はレモンや梅干しから「すっぱい」と答えてくれました。《旨味》の味は子どもたちには想像が付きにくいので、チーズとかかつお節ってどんな味だろう？その美味しさこそが《旨味》なんだよと説明しました。その後、いりこを袋に入れて見えないようにし、匂いだけをかいで、匂いの正体を①かつお節②いりこ③干し椎茸の三択でクイズをだしました。ほとんどの子ども達が「いりこ！」と答えてくれました。給食ではいりこだしのお味噌汁を飲んでいるので、慣れ親しんだ匂いで答えやすかったのかもしれませんが、楽しく学べた食育の時間となりました。

🍴 給食室より 🍴

11月は秋の食材をたっぷり使ったメニューや、新メニューが多く登場しました。人気だったのは、郷土料理の日の『淡路島バーガー』です。いつもと違ってオニオンソースのハンバーガーでしたが、「ハンバーグがおいしい！」と好評でした。また、『赤魚のサクサク焼き』も人気で、「今日のお魚おいしい」とおかわりをたくさんしてくれていました。おやつでは、中国の甘い蒸しパン『マーラーカオ』は「ふわっふわでおいしい！」と人気でした。また、旬のりんごをたっぷり使ったりんごのスティックケーキも「りんごの味がしておいしい」と旬の果物のおやつを味わってもらいました。秋は食材が豊富な時期です。色んな食材を食べれるチャンスだと思っていつも食べないものにもチャレンジしていきましょう。また、これから寒くなってきますので、煮込み料理などの温かいもの・根菜類などの温まるものをしっかり食べ、体温を上げて体調を崩さないよう元気に過ごしていきましょう。

※給食サンプルの近くに、人気メニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「赤魚のサクサク焼き」です。