

給食だよ!



立場らびっと保育園 2021年12月

今年も残り1か月となりました。寒さが一段と厳しくなってきましたが、子ども達の元気な姿に毎日パワーをもらっています。

急に気温も下がってきたので、体が温まる食材を取り入れ、楽しい行事が沢山ある年末に向けた身体作りをしていきましょう。

冬至って何?



1年で最も昼が短く、夜が長い日です。太陽の力が弱くなり、そしてこの日を境に太陽の力が蘇り、日が伸びていくことから、【太陽が復活する日】と考えられています。又【運気が上昇する日】とも考えられています。

冬至って何をする日?



一般的に言われているのは、ゆず湯に入ったり、【ん】のつく物を食べ物を食べて運が向くように祈願します。

♥ゆず湯

ゆずには神経をやわらげ血行を良くする働きがあり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

♥【ん】のつくものは、【運】がつく【運盛り】とされ、冬至に食べると運が良くなるといわれています。南瓜、レンコン、人参、銀杏、キンカン、寒天などは【ん】が2つつくので、運気もより上昇します。

本来南瓜は夏の野菜ですが、保存がきくので昔から冬の時期の貴重な栄養源とされてきました。南瓜はβ-カロテン、ビタミン等の栄養が豊富で風邪予防にも最適です。手作りクッキーに使用したり、シチューに入れたり、サラダに入れたり…南瓜は様々な用途に使用できます。今年の冬至は12月22日(水)です。ご家庭で子どもと一緒にクッキングなど楽しんでみてください。

★みんなが大好き! クリスマスは何をする日でしょうか!



クリスマスはキリスト教のお祭りでイエス・キリストが降誕した日です。ツリーを飾りごちそうを食べます。日本ではチキンが主流ですが、本来は七面鳥をたべます。言い伝えでは、昔アメリカに移住してきたイギリス人が食糧難の時に原住民のインディアンから七面鳥を貰い生き延びたという言い伝えから七面鳥を食べる風習になったといわれています。

丸太の形に見立てたフランス風のブッシュドノエル。クリスマスの日まで数週間、薄く切って少しずつ食べて待つドライフルーツたっぷりのシュトーレン、などが代表的なクリスマスのケーキです。

大晦日の行事食



大晦日は1年を締めくくる最後の日です。新しい年へと移る最も大切な節目の日です。この日の夜に食べるのがおそばです。おそばを食べる習慣は江戸時代に広まりました。
●細くて長いそばのように【長生きしますように】
●切れやすいので【苦勞と縁を切れませうように】
●金箔の職人が散らばった金をそば団子にくっつけて集めたことから【お金がたまりますように】などの意味があり、おそばは真夜中までに食べ終わったほうがよいとされています。除夜の鐘を聞きながら今年は家族と一緒に年越しそばを食べてみてはいかがでしょうか。

★今月の食育予定

- ・7日(火)・・・お弁当給食<お弁当箱の持参をお願いいたします>
- ・14日(火)・・・お弁当給食<お弁当箱の持参をお願いいたします>
- ・22日(水)・・・冬至・ゆずの観察<ゆずを触って香りを楽しもう>
- ・24日(金)・・・クリスマスメニュー<雪だるまカレー、唐揚げ、フライドポテト かぼちゃコーンポタージュ>
午後おやつ時のケーキは目の前で仕上げのデコレーションを行います
- ・マナーのお話、野菜スタンプ、小麦粉粘土等も行います♪