

令和6年度
あゆみ保育園

12月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 丹生 佳奈



【12月の予定】

- 18日(水) **お誕生日会**
お誕生日のお祝いメニューです。
- 20日(金) **冬至**
冬至メニューを提供します。
- 24日(火) **クリスマス会**
各クラスのみんでクリスマスのメニューを楽しく食べます



長芋と大根のそぼろ煮

【材料】(4人分)

- | | |
|----------|------------|
| ・大根 200g | ・人参 100g |
| ・長芋 200g | ・鶏ひき肉 100g |
| ★醤油 大さじ2 | ★みりん 大さじ1 |
| ★酒 大さじ1 | ★だし汁 400ml |
| ★砂糖 大さじ1 | |

【作り方】

- ① 大根、人参、長芋は乱切りにし、長芋は塩をまぶしてから水洗いしておく。
- ② 鍋に油(分量外)をしき、鶏ひき肉→人参→大根の順に炒めていく。
- ③ そこに★の調味料を入れ煮る。
- ④ 柔らかくなってきたら長芋を加え、更に煮る。
- ⑤ 煮えたら、火を止め味を染み込ませたら完成。

IC クラスのメニュー変更

- 12/3(火) カニカマ春巻き→カニカマ春巻き(しそなし)
12/17(火) 竹輪天(天丼)→カレーの天ぷら(乳児食①)
12/18(水) 五目おこわ→五目ごはん(乳児食①)
12/26(木) 手打ちうどん→乾麺(乳児食①)

給食の目標

日本古来の食文化を知る



○食を通じて日本古来の食文化にふれる
～もちつき・おせち料理について～

冬至とは・・・

1年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日のことを、冬至と言います。この日を境にだんだんと昼が長くなることから、1年の始まりを意味するものとされていました。

世界的にもおめでたい日とされている冬至ですが、台湾では家族みんなで湯圓(タンユエン)というお団子を食べる風習があったり、イギリスではストーンヘンジに、毎年さまざまな国々から冬至のお祝いをする人が集まり、太陽が昇ると同時に楽器や歌の演奏がスタートし、賑やかに冬至のお祝いをするそうです。日本とは違った形ではありますが、世界各国でも冬至を楽しく過ごしているようです。

ゆずのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の予防や肌を強くする効果があるそうです。



冬至にかぼちゃ

かぼちゃは丸ごとであれば、長く保存できる野菜です。緑黄色野菜でベータカロテンなどが豊富に含まれています。

そして、冬至にはかぼちゃの煮物を食べる風習があります。かぼちゃを食べると、中風(脳血管障害の後遺症)にならず、ベータカロテンの抗酸化作用により、体の老化を防ぎ、長生きすると言われています。



紙媒体をご希望の方は、事務所へお声掛けください。