

給食だより

2022年12月1日発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズⅡ

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎える為の準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



今月のレシピ「鶏つくねのあんかけ」

材料 ・鶏ひき肉…50g ・ひじき…0.2g
・たまねぎ…15g ・にんじん…8g
・水…3g ・食塩…0.2g ・片栗粉…3g
・かつおだし汁…15g ・濃口醤油…1g
・みりん…1g ・片栗粉…1g

作り方

1. ひじきを戻す。
2. たまねぎとにんじんをみじん切りにする。
3. 鶏ひき肉に1、2、水、塩、片栗粉を加えてよく混ぜる。
4. 2個になるように成形し、190～200℃のオーブンで12分程度焼く。
5. 出し汁、しょうゆ、みりんを加熱して水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 焼きあがったつくねと5を絡める。

旬の食材

かぼちゃ ほうれんそう

こまつな さといも

セロリ フロッキー

みかん りんご