

# 給食だより12月

年末年始を楽しく過ごしましょう

## 12月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは『桃組 ジャムパン 鮭のから揚げ 冬サラダ コーンスープ』この日のジャムパンは桃組は自分でジャムを塗りサンドイッチを作ります。『黄組 カレーうどん 鶏肉オープン焼き コーンサラダ みかん』12日(月)クリスマス会にちなんで、『キラキラおにぎり クリスマスフィッシュ ポテトサラダ サンタの忘れんぼスープ』3時のおやつは『サンタトースト 赤ぶどうトマト』です。可愛い仕掛けをたくさんする予定です。22日は冬至です。今年もたくさんの『運』がつくように、給食、3時のおやつを『運がいくつあるか見つけてね給食』と題しましてたくさんの『ん』で終わる食材を入れています。

### 季節の食事

#### 冬至

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっと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。

#### 冬至の七種

なんきん(かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんでん、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いわれ、赤い小豆を使った「冬至かゆ」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、あかぎれ、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(ゆうずう)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、保湿効果などの効果があるといわれています。



## ● 食育クイズ ●

Q 11～12月ごろに旬を迎える魚の「ししゃも」。食べられない部位はある？

- ① 頭      ② 背骨      ③ 全部食べられる

A ③全部食べられる

ししゃもは頭から背骨、内臓、しっぽまで全部食べられる魚です。よく噛んで、ししゃもの栄養を丸ごといただきましょう。

今日は何の日？

12月  
22日

## スープの日

温かいスープがよりおいしく感じる冬。「いつ（12）もフーフー（22）とスープをいただく」と読む語呂合わせから、日本スープ協会により制定されました。



## 餃子の皮のピザ

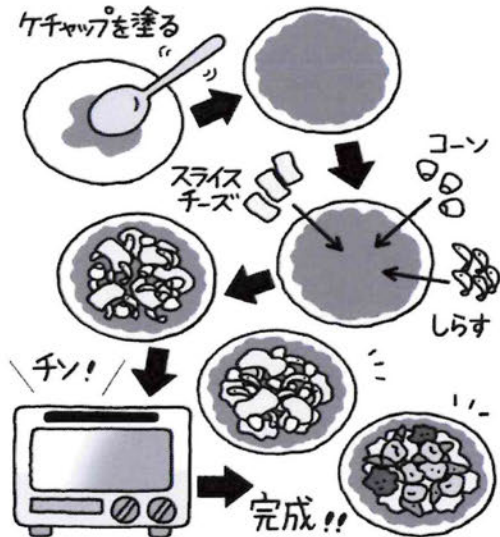
クリスマスや年末年始で人が集まる時など、おやつやおつまみになる簡単ピザです。好きな具材をのせて、子どもと一緒にクッキングをしても楽しいでしょう。

### 〈材料〉

- ・餃子の皮（市販品）
- ・ケチャップ（皮1枚あたり小さじ1）
- ・冷凍野菜（コーン、アスパラ、ブロッコリーなど）
- ・ハム、ソーセージ、ツナ缶、やきとり缶、しらすなど
- ・ピザ用チーズ、またはスライスチーズ（皮1枚あたり1/2枚）

### 作り方

- ① 餃子の皮にケチャップを塗る。
- ② お好みの具材を乗せ、その上にチーズをのせる。
- ③ オーブンまたはオーブントースターで皮のふちがきつね色になるまで焼く。



令和5年12月1日



日の基保育園