



食育だより

12月号



令和5年11月29日
国立ひまわり保育園

今年も残すところあと少しとなりました。風邪を引きやすい季節になりますが、クリスマスや年末年始など楽しいイベントが盛りだくさんです。規則正しい生活や食事と睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。

今年の冬至は12月22日

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。

かぼちゃ・・・昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。

ゆず湯・・・ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を良くし、体が温まります。

12月の行事食

〇クリスマス〇

七面鳥・・・日本ではチキンが主流ですが、本来は七面鳥を食べます。昔アメリカに移住してきたイギリス人が食糧難のときに、原住民のインディアンから七面鳥をもらい生き延びたという言い伝えから、感謝祭やクリスマスには七面鳥を食べる風習になったといわれています。



〇大晦日〇

年越しそば・・・大晦日の夜に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

『厄や苦労と縁を切れますように』、
など、様々な意味があります。



冬野菜にはうれしい効能たっぷり

冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・大根・・・消化酵素や食物繊維が多く含まれており、胃腸の調子を整える。
- ・白菜・・・ビタミンCなどの免疫力を高める栄養素が豊富。



<12月の行事食>

12月22日(金) クリスマス献立

12月27日(水) もちつき献立

事務所の前に給食を展示いたしますので、
ぜひご覧ください。



☆あんぱん☆



<材料>

(大人2人、子ども2人分)

※つくりやすい分量なので多めにできます

小豆・・・100g

三温糖・・・100g

塩・・・ひとつまみ

丸パン又は食パン



<作り方>

- ① 小豆を鍋に入れ、多めの水を入れ火にかける。
- ② 沸騰し10分程したら、一度茹でこぼす。
(「渋きり」という作業。小豆の渋みを取り除きます。)
- ③ 小豆を鍋に戻し、小豆の3倍量の水を入れ火にかける。小豆がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 三温糖と塩を加え、お好みのかたさになるまで煮る。
- ⑤ 出来上がったあんこをお好みのパンに挟む又は塗る。

あんこは、清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で3、4日、冷凍庫で1ヶ月程度保存できます。