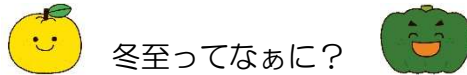




# 栄養だより

駒井町みんなの家  
令和3年11月 給食

寒さも一段と厳しくなり、本格的に冬を感じられる季節になりました。12月に入るとクリスマスや大掃除、新年の準備で忙しくなりますね。忙しさの中、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至ってなあに？

1年で最も昼が短い日を「冬至（とうじ）」と言い、今年は12月22日（水）です。冬至には「ん」のつく物を食べると「運」が呼び込めるといわれ「ん」のつく、かぼちゃ（なんきん）を食べる風習があります。他にもにんじん、れんこん、うどん…など「ん」のつく物を子どもたちと探してみるのも良いですね！給食では「かぼちゃのけんちんうどん」「れんこんの金平」を提供します。また、冬至に入るゆず湯は、ゆずの香りで邪気を払うとされています。また、ゆず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。



## 大晦日の年越しそば

一年の最後の「大晦日」。毎月末の日を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」を付けて「大晦日」といいます。  
大晦日に縁起を担いで食べられる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いを全て断ち切るという意味も込められています。



## 12月が旬の食材

- ・小松菜 ・ほうれん草 ・かぶ
- ・大根 ・白菜 ・ごぼう
- ・里芋 ・みかん
- ・たら ・ぶり …など

冬が旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです♪

## 保育園メニュー 《ひじきチヂミ》

〈材料〉 幼児2人分

- |       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| ・ひじき  | 1.6g | ～タレ～ |      |
| ・玉ねぎ  | 40g  | ・醤油  | 3g   |
| ・人参   | 10g  | ・酢   | 1g   |
| ・小ねぎ  | 6g   | ・砂糖  | 1.2g |
| ・薄力粉  | 40g  | ・ごま油 | 0.6g |
| ・水    | 60g  | ・ごま  | 0.6g |
| ・サラダ油 | 2g   |      |      |



## ～もちつきについて～

日本の習わしを経験する！という事で、1月にもちつきを行います！給食では、おやつに乳児クラスはもち米を少し入れたさつま芋おこわ、幼児クラスはうるち米ともち米を炊いて、少しつぶして丸めた物に2種類の味を付けたおはぎを提供します。

## ～年末年始休暇について～

年末12/29～年始1/3まで保育園はお休みとなります。

保育園の年末年始休み前後に保育園をお休みする予定のあるご家庭は、お早めにご連絡頂きますようお願い致します。食材の発注の都合がありますので、ご協力お願い致します。

- ① ひじきは水で戻す。玉ねぎはスライス、人参は千切りにして下茹でし、ザルにあげて水を切っておく。小ねぎは小口切りにしておく。
- ② ボウルに薄力粉と水を入れ混ぜ、下茹でした野菜と小ねぎ、戻して絞ったひじきを入れて混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をしき、生地を1cm位の厚さに伸ばし両面焼く。食べやすい大きさに切り皿に盛る。
- ④ タレの材料を混ぜて溶かし、皿に盛ったチヂミにかけて完成。  
(酢が強い場合は少し加熱してもOK)

