

給食・食育だより

No. 9

平成27年12月1日

南日野保育園

今年も残りわずかとなりました。12月は年の瀬の忙しさから「師も走る」ということで師走と呼ぶそうです。12月は一年間のしめくりと新年を迎える準備で行事も多い月です。今年一年元気に過ごせたことへの感謝と新年の健康への願いなど、行事をとおして感じることができます。食卓での話題にしてみてください。

12月の食べ物歳時記

12月22日 冬至

12月22日は冬至です。冬至は一年でもっとも昼が短く夜が長い日です。この日を境に昼間の時間が少しずつ長くなっていきます。寒さにむかって無病息災を願い、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。かぼちゃは冬場まで長期保存ができ、ビタミン類が豊富に含まれています。中でもカロテンが多く含まれ、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にし、抵抗力をつけて、風邪などの感染症予防に役立ちます。



12月28日 餅つき

餅つきは「二十八」の八の字が末広がり、縁起が良いからという理由で28日に行われることが多いようです。29日は「苦餅」、31日は「一夜餅」といって一夜限りはよくないとされ、30日に飾ります。



今回は、南瓜のバター煮です。

かぼちゃのバター煮【作り方】

〈材料〉4人分

かぼちゃ1/4個、バター20g

砂糖大さじ1強、塩少々

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切っておきます。
- ② 鍋にバターを入れ少し溶かし①を入れて炒め、水少々と調味料を入れて落としぶたをして弱火で軟らかくなるまで煮ます。
美味しくて簡単です。

旬を味わう【焼き芋大会】

春より保育園の畑に、さつまいもの苗を植え、育ててきました。幼児クラスの園児たちが収穫をし、さつまいもを見て触って、育ちを知り、そして収穫の喜びを感じることもできました。

石焼き芋にして、皆で食べる事の楽しさも経験しました。

