

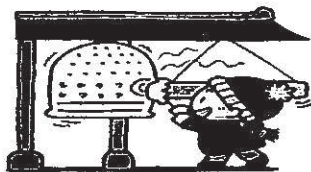
# 給食だより

12月号

2018. 11. 30  
さかえ保育所

12月に入ると一気に冬の寒さが厳しくなり、暦の上での季節の節目「冬至」がやって来ます。今年の冬至は12月22日（土）です。冬至は一年で最も太陽がでている時間が短く夜が長い日です。そのため昔の人々は生命のおわる時期だと考えていたようです。現在でもその厄を払うためにかぼちゃや柚子を食べ体を温めることで、栄養をとり無病息災を願う風習が続いています。今年も後1ヶ月、元気な体で次の年を迎えましょう。

## 大晦日の年越し蕎麦



一年の最終日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」と言います。大晦日に縁起をかついで食べる年越し蕎麦は江戸時代から定着したと言われていいます。蕎麦は長く伸ばして細く切って作る食べ物なので「細く長く」ということから「健康長寿」「家運長命」など縁起を担いで食べるようになりました。また、他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。蕎麦に含まれる代表的な栄養素が「ルチン」です。毛細血管の壁を強くする作用がある、高血圧を予防すると言われていいます。保育所では、29日の給食に蕎麦ではありませんが、うどんで今年最後の給食「年越しうどん」を食べ、締めくりたいと思います。来年も子どもたちに給食を喜んで食べてもらえるようがんばります。



## クリスマスバイキング (12/21)

今年もやって来ました。給食室からは恒例のクリスマスバイキングメニューです。ゆり組さんに選んでもらったリクエストメニューを参考にしました。今年は9品です。

- チキンライス
  - ツリーハンバーグ
  - 鶏の唐揚げ (カレー味)
  - フロッコリーツリー
  - フライドポテト
  - ほうれん草のソテー
  - ウィンナーポテトのオーブン焼き
  - キラキラスープ
  - フルーツポンチ
- おやつ・・・○豆乳ゼリー (いちごソースかけ)



## 冬至とは？

冬至の日は生命の終わる日でもあり、新たに生まれ変わる日とも言われています。この日を境に運も上昇していきます。更に運気の良い食物が南菜と柚子とこんにゃくです。運がつくと「ん」のつく食べ物、カボチャ(なんきん)を食べます。柚子は臭いが強い香りなため邪気を払うと言われていいます。こんにゃくは一年間のたまった汚れ(砂下ろし)を綺麗にします。縁起担ぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切りましょう。



## 豆乳ゼリー (いちごソースかけ)



《材料》4人分

- 豆乳・・・200g
- 水・・・80g
- アガー・・・9.2g
- 砂糖・・・28g
- 苺ジャム・・・20g
- 水・・・4g

《作り方》

- ① 鍋にアガーと砂糖を入れ、よく混ぜておく
- ② ①に水を入れ、火にかけて煮溶かし沸騰させます。
- ③ 豆乳を加え、再度、沸騰させます。
- ④ 型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ いちごにジャムと水を混ぜあわせ、ペースト状にする。
- ⑥ ④を器に盛り、⑤のジャムをかける。

