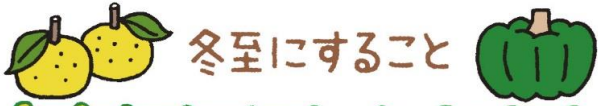




# 12月 給食だより

令和3年12月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は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作りをして元気に年末年始を過ごしましょう。



## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズ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。



## ローストチキン

【材料】子ども2人・大人2人分

- ◎鶏もも肉…250g
- ◎玉葱…80g
- △おろしにんにく…小さじ1/3
- △おろし生姜…小さじ1/3
- △しょうゆ…大さじ1
- △酒…小さじ1/2
- △ケチャップ…小さじ1/2



【作り方】

- ①玉葱はみじん切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②△の調味料を混ぜ合わせ、①の玉葱も加える。
- ③②を鶏肉に30分程度漬け込む。
- ④オーブンは180℃にあたためておく。
- ⑤鶏肉をクッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑥オーブンで15～20分焼いて完成。

## 家族のしあわせを願う お祝いの和食 <おせち料理>

一年の始まりであるお正月はしあわせや豊作をもたらす「歳神様」を家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し大切に祝われてきました。

さまざまな願いや意味が込められた料理を食べながら、家族の一年のしあわせを願いましょう。



- 黒豆：まめに元気に働けるように
- きんとん：金塊に見立てた縁起の良い食べ物
- えび：腰が曲がるまで長生きできるように
- 田作り：いわしが田の肥料だったことから豊作を願って
- 伊達巻き：巻物（書物）にみたて、学習や習い事の上達を願って



## ★ 食育集会 ★

### 11月の食育集会テーマ【いのちをいただくということ】

今月の食育集会では「いのちをいただくこと」をテーマに「いわしの手開き」を行いました。少し難しいテーマではありましたが、いわしから血や骨が見えることで生きている物を食べているという事を実感できました。食事の挨拶は感謝の気持ちが必要であることを話しました。いわしの特徴や魚の身体の構造にも興味をもつ姿が見られました。

