12がつ献立表　プラス✕

食べるの大好きだより

2020、12、9　山ノ内保育園給食室

いよいよ寒さも本番となり、インフルエンザや嘔吐・下痢など風邪もはやる時期です。今年はコロナと併せて流行が心配ですが、元気に過ごせるように、毎日の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。

◎12月21日は「冬至」です

一年の中で最も昼の時間が短い冬至。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。血行が促進され体が温まる"ゆず湯"に入ったり、風邪をひかないようにと"かぼちゃを使った料理"を食べたりする習慣があります。
野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、元気に過ごそうという昔の知恵です。園では"かぼちゃのいとこ煮"を食べます。

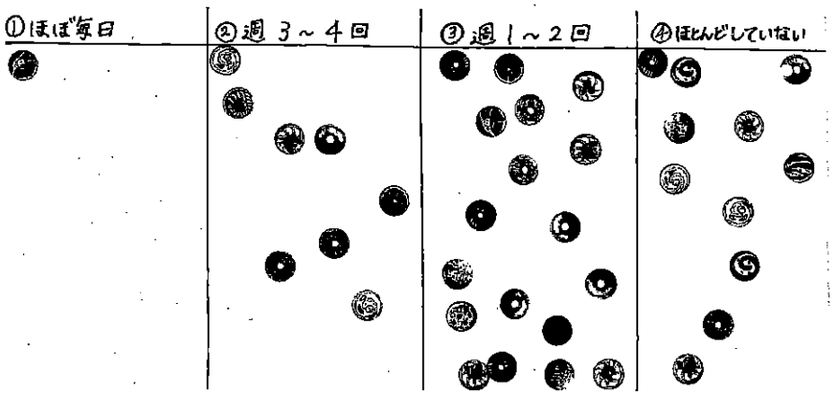
◎知っていますか？　おせち料理の意味

おせち料理には一つ一つ意味があり、願いが込められています。
いろいろな種類がありますがいくつか紹介します。
給食では1月7日におめでとうのつどい特別メニューで煮しめなどを出す予定です。

- 重箱…福が重なるように
- 煮しめ…家族が仲良く結ばれますように
- 田づくり…豊作
- 紅白なます…一家の平和を願う
- 黒豆…マメ(まじめ)に元気に働けるように

Q7　お家で食事に関するお手伝いやクッキングをしていますか？

例えば…　お皿やお箸(スプーン・フォーク)を食卓に運ぶ、並べる
しめじをさく、玉ねぎの皮むき、お菓子づくりなど



毎日仕事をしながら、家に帰って子どもとクッキングとなるとなかなか大変で難しいと思います。毎日お手伝いといっても内容によりますよね。
でも子どもたちは園でも大人に「手伝って」とお願いされると喜んで手伝ってくれます。まずは自分のコップやお箸(スプーン・フォーク)をテーブルに運ぶことからでも始めて、家族の分・他のものと広がっていけばいいなあと思います。そうしていく内に子ども自身から"なにか手伝おうか？"と言ってくれるようになるかもしれないですね。クッキングも、卵を混ぜる・スパゲティを折る・きゅうりの塩もみなど子どもたちの役割(仕事)としてやってもらうのもしいしいのかなと思います。親子で楽しみながらしてみて下さい。

マーマレードジャムが調味料に！～鶏肉のマーマレード煮～

- 鶏もも肉　：240g
- ☆オレンジマーマレード：大さじ2
- ☆酒　：大さじ1
- ☆濃口しょうゆ：大さじ1弱
- ☆水　：50cc(1/4カップ)
- ☆にんにく：少々(みじんぎり)
- 片栗粉：小さじ1

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋またはフライパンに☆の調味料を入れて煮立て、1を加えて落としぶたをして中火で煮る。
〈※水分が少なければ途中で水を加える。〉
3. 鶏肉に火が通ったら最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

◎25日クリスマス特別メニューの時は手羽元を使います。

簡単おいしい♡～鬼まんじゅう～

- さつまいも：1本(250g)
- 小麦粉　：75g
- 砂糖　：50g
(白、三温糖、黒糖)
- 小麦粉適量
└丸める時に使う用

◎砂糖の種類により味変が楽しめます♡

1. さつまいもを1cm角に切り、水につけてザルに上げ水気をきる(皮つきでOK)
2. 1をボールに入れて砂糖を加え、砂糖がとけるまで手でもみつける。
3. 2に小麦粉を入れ全体にまぶしつける。
(ベタッとした状態になる。)
4. 手に小麦粉をつけて丸め、5cm角に切ったクッキングシートにのせ、蒸し器で15～20分またはレンジならふんわりとラップをかけて4～5分加熱する。