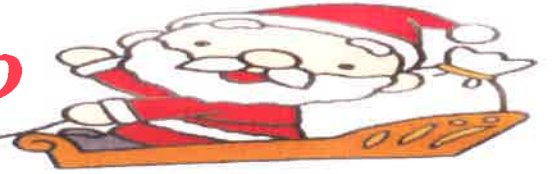




12月 給食だより



石原かがやきこども園 水野 路子 柴田 泰子

今年も残すところあと1ヶ月となりました。
冬本番の寒さに突入しインフルエンザなどの感染症にも気をつけたい季節です。
空気も乾燥しやすいので湿度管理をして、子どもたちをウイルスから守るように
しましょう。



今年の冬至は22日です



1年で最も夜が長く、昼間の短い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。

今のように冷蔵庫のない昔の日本では、冬至のころになると秋野菜の収穫も終わり食べられる野菜がほとんど無くなっていました。

そこで元気に冬を越せるようにと願いを込めて、栄養があり保存もできる「かぼちゃ」を特別に大切に食べていたようです。

かぼちゃには、ビタミンA(β-カロテン)・ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・鉄分がバランスよく含まれていて風邪予防・ガン予防・冷え症・体力回復・動脈硬化・貧血・老化防止とたくさんの効果があります。

しらすトースト

【材料】・食パン・しらす・とろけるチーズ・マヨネーズ・味付けのり

【作り方】

- ①食パンにマヨネーズを塗る
- ②しらすととろけるチーズをのせる
- ③焼けた上に味のりをのせる

※のびのび組 戸塚はるはちゃんお母さんよりレシピ提供いただきました。12月の献立に参考にさせていただきます★楽しみにしてくださいね☆

年越しにたべるものは？

年越しそばは江戸時代頃から食べられていました。

由来については下記のような諸説があります。

- 1 そばの実が三角形なので邪気を払うと言われていたため。
- 2 そばは細かくて長いので、長寿になるように願いを込めた。
- 3 昔の細工師か金粉を集めるためにそば粉を使ったため、お金が集まる。