

# きゅうしょくだより



マリヤ保育園 令和3年11月30日発行

ツンとした冷たい空気に、ひんやりとした風、本格的な冬の訪れを感じます。そんな中、子どもたちは元気いっぱい外で遊んでいます。楽しみにしているクリスマスやお餅つき、お正月を元気に迎えられるよう、規則正しい生活と食事で寒い冬を乗り越えましょう！！

## 今月の目標 **寒さに負けないカラダを作ろう** ～寒さに負けないあったかメニュー～

風邪や様々な感染症が冬になると流行りはじめるのは、寒さで体温が下がり、免疫力がダウンしてしまうからです。そんな冷えて弱った体にパワーを取り戻すには、日々の食事で体の中から温めることが大切です。冬が旬と言われる野菜(大根、カブ、白菜、ほうれん草、レンコン)は体を温め、体温を調節する働きを持っています。

今月の献立にも野菜たっぷりのコーンチャウダーやだいこんカレーなど冬野菜をたくさん使用し、体の外からも中からも温まることのできるメニューを取り入れていますのでお楽しみに♪

## ユズとカボチャ

1年でもっとも夜が長く、昼の短い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にカボチャを食べてユズ湯に入ると、1年間大きな病気にかからず、風邪をひいた場合も長引かないと言われています。



冬至の日の給食では「かぼちゃのみそ汁」を提供します。

### 行事食

- ・もちつき 21日(火) ・冬至 22日(水)
- ・クリスマス 24日(金)



お昼のクリスマスライスは、ケチャップライスに人参といんげんを飾り、可愛く盛り付けます。おやつのリースパイは、パイ生地をクリスマスのリースの形にし、アイシングとアラザンで飾り付けます。

- ・年越し 28日(火)

12月最終日の大晦日には年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばには様々な由来があり、その中にそばのように細く長く生きられるようにという願いがあります。保育園ではこれからまだまだ成長する子どもたちが、太く長く暮らせるように願いを込めて「カレーうどん」を提供します。

### 郷土料理

《ひきないり 8・22日(水)》

大根や人参などの野菜を千切りにしたものを「ひき菜」と言います。その野菜を油揚げやかつま揚げを千切りにしたものと一緒に炒め、醤油、酒、みりんで味付けします。

《鮭のちゃんちゃん焼き 9・23日(木)》

鉄板で野菜や魚を焼き、味噌で味付けしたものです。“ちゃんちゃん”の語源には、「鉄板で焼くときにちゃんちゃんと音がするから」「ちゃちゃっと作れるから」など諸説あるそうです。

### 食育報告

#### お魚を見よう (あひる組・ぱんだ組)



普段、魚は切り身等を目にしている子どもが多いですが、今回お魚屋さんにも丸々一匹の魚を持ってきてもらいました。あひる組では不思議そうに見る姿や興味を持って触ろうとする姿が見られました。ぱんだ組では、最初は「ちょっと怖いな」と言っていたのですが、よく観察していました。「これは死んじゃったの？」という質問があり、いのちの話もしました。「みんなに食べてもらうために命をくれたんだよ。ありがとうの気持ちを持ってちゃんといいただきますを言おうね」と伝えました。ぱんだ組の子どもたちには、ちょっと難しい話だったかもしれませんが、少しずつ食育活動を通じて、食べ物を大切にする気持ちを伝えていきたいと思っています。

### カミカミメニュー

- 刻み昆布のきんぴら 6・20日(月)
- れんこんサラダ 7・21日(火)
- カミカミ昆布 14・28日(火)

