



あゆみ保育園  
令和元年度

## 12月給食だより

園長 江郷 勝哉  
調理師 比留間 奈々

### 給食の目標

12月  
日本古来の文化を知る

食を通じて日本古来の  
文化に触れる。

### 12月の行事予定

- |        |         |  |
|--------|---------|--|
| 11日(水) | お誕生会    | 幼児クラスの誕生児のご家庭の皆様をご招待し園の給食を提供します。                     |
| 18日(水) | もちつき大会  | 園庭で餅つきをし、餅米からお餅になるまでを観察し、幼児さんはつきたてのお餅をけんちん汁に入れて食べます。 |
| 20日(金) | 冬至メニュー  | 冬至メニューを提供します。  |
| 24日(火) | クリスマス会食 | ホールでバイキング形式でみんなで楽しく食べます。バイキング形式により自発性・自主性を養います。      |

### 冬至とは.....

1年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日のことを、冬至と言います。この日を境にだんだんと昼が長くなっていきます。

### なんで柚子湯に入るの？

お風呂にぶかぶか浮かぶ柚子。いい香りがただよってきて、体もぼかぼかしてきます。

でもどうして柚子湯に入るのでしょうか？

本来は運を運び込む前に体を清めて厄払いするための禊(みそぎ)です。冬が旬の柚子は香りも強く、邪気払いにぴったりです。

柚子湯に入ると1年間風邪を引かないと言われています。

柚子には血行を促進して冷え性をやわらげたり、体を温めて風邪を予防する働きがあり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果もあります。

さらに、香りによるリラックス効果もあるため、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。



12月の郷土料理は**茨城県**です。

- ・**れんこん料理**・・・茨城県のれんこんは、日本一の生産量を誇ります。茎に穴があいたれんこんは、「見通しがきく、先が見える」縁起物ということで、おめでたい席でよく食べられています。
- ・**そぼろ納豆**・・・納豆に塩漬けにした切干大根を混ぜ、醤油などの調味料で味を付けたものです。小粒の大豆が特徴で、保存食として水戸地方の農家で作られました。
- ・**呉汁**・・・大豆はたんぱく源として、日本人の食事に欠かせないものです。庭先に干して、むしろからおちてしまった1粒1粒を大切に作る気持ちからこの料理が生まれたそうです。
- ・**焼きもち**・・・残りのご飯の保存のために作られてきたもので、主食の足しや子どものおやつになります。具としていろいろなものを混ぜ込める利点があり、ごまや南瓜・さつま芋なども利用できます。

### 《蓮根のおろし揚げ》の作り方

＜材料＞ (14個分)

- ・蓮根 200g
- ・枝豆 40g
- ・人参 40g
- ・干し椎茸 1～2枚
- ・卵 1個
- ・小麦粉 大さじ2.5
- ・塩 小さじ1/3
- ・レモン・大根おろし お好みで

＜作り方＞

- ① 蓮根の皮をピーラーで剥き、水2カップに酢を小さじ1入れた酢水に漬けておく。干し椎茸はぬるま湯に浸して戻しておく。
- ② 蓮根をすりおろしボウルに入れる。
- ③ 人参と干し椎茸をみじん切りにして②に入れ、枝豆を入れる。
- ④ 溶き卵と小麦粉、干し椎茸の戻し汁大さじ1、塩も③のボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 混ぜ合わせたタネをスプーンですくって170℃の油に入れ、こんがり揚げる。

## 楽しい食育

#### ＜正しい箸の使い方について＞

5月にも1度お話ししましたが、11月は、箸の正しい持ち方、使い方についてお話ししました。

まずは、正しい箸の持ち方を5つの写真から選んでもらいました。下の箸は、手を「ピース」にして持ち、上の箸は、鉛筆を持つようにして持って上の箸を動かす練習を行いました。難しい顔をしながら、お箸を持つ事に集中してくれていました。

最後は、箸を使ってわたのボールをはさみ、イラストの口の中に入れるゲームを行いました。なかなか動かすことまでは難しいですが、是非、ご家庭でもたくさん練習してみてください。

#### ＜山梨県について＞

11月は、山梨県についてお話ししました。山梨県でとても有名な、日本で1番高い山は？という質問にしばらく考えて、「富士山ー！！」と答えてくれました。「家から見えるよー！」、「登ったことあるー！」と様々でした。きりんさんは、お泊り保育で行った事が分かる、「山梨県だったのか〜♪」、「あっ、行った行った！」と思いついてくれたようでした。

郷土料理では、「ほうとう」、「せいだのたまじ」、「青春のトマト焼きそば」のお話をしました。

給食でも、「たまじ、たまじ...」と言ってじゃが芋を食べてくれていました。