



令和4年度  
あゆみ保育園

# 12月給食だより

園長 江郷 勝哉  
給食 林 千智

## 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

- 7日(水) お誕生日会 …… 誕生児のお祝いメニューを提供します。
- 14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ます。
- 22日(木) 冬至メニュー …… 当日が冬至なので、冬至メニューを提供します。
- 23日(水) クリスマスメニュー …… 各クラスのみんなでクリスマスメニューを楽しく食べます。

## 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ることから、1年の始まりを意味するものとされていました。

世界的にもおめでたい日とされている冬至ですが、台湾では家族みんなで湯圓(タンユエン)というお団子を食べる風習があったり、イギリスではストーンヘンジに、毎年さまざまな国々から冬至のお祝いをする人が集まり、太陽が昇ると同時に楽器や歌の演奏がスタートし、賑やかに冬至のお祝いをするそうです。日本とは違った形ではありますが、世界各国でも冬至を楽しくすごしているようです。



## ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

## 冬至にかぼちゃ

かぼちゃは丸ごとであれば、長く保存できる野菜です。緑黄色野菜でベータカロテンなどが豊富に含まれています。

そして、冬至にはかぼちゃの煮物を食べる風習があります。かぼちゃを食べると、中風(脳血管障害の後遺症)にならず、ベータカロテンの抗酸化作用により、体の老化を防ぎ、長生きすると言われています。

## ~12月の旬の食材~



- ・鱈(たら)……身が雪のように白いので、漢字では「鱈」と名付けられました。大きいもので1mほどあり、大きく開いた口と体の模様が特徴です。たらは魚の中でも脂質が少なくヘルシーで、たんぱく質が多く含まれています。
- ・高菜……日本では九州地域を中心に生産されて、長野の野沢菜、広島の高島菜とならぶ日本の三大漬菜に数えられる葉野菜です。高菜の辛み成分はイソチオシアン酸アリルという成分で、食欲を増進させ、味にアクセントをつけてくれます。
- ・大根……春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきました。大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。
- ・白菜……白菜は鍋料理や漬物に欠かせない野菜です。水分が多くて歯ざわりも良く、クセがなくヘルシーです。比較的多く含まれるのがカリウムとビタミンCです。ビタミンCは、免疫力を向上させるので風邪の予防になります。
- ・ゆず……ゆずは、奈良時代から栽培されており、歴史の古いかんきつです。カリウムやビタミンC、クエン酸が豊富で、風邪予防や疲労回復、美肌効果があります。

## 高野豆腐のから揚げのレシピ

### <材料> (2人分)

- ・高野豆腐 2切れ
- ・醤油 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- A おろししょうが 適量
- おろしにんにく 適量
- 片栗粉 適量

### <作り方>

- ① 高野豆腐は水に5分くらいつけて戻し、ぎゅっと絞って水を切り、2等分に切る。
- ② Aの調味料をボールや袋に入れ、高野豆腐を入れてよく吸わせる。
- ③ ②の水分を軽く切り、片栗粉を全体にまぶして油で揚げる。

## なぜお正月におせちを食べるの?

お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる歳神様を家庭で迎える大切な日です。その時に食べるのがおせち料理で、神様と共に食事をして福を招き、災いを打ち払うという願いがこめられています。

- ・数の子……子孫繁栄(しそんはんえい)
- ・黒豆……まめに働き、まじめに暮らせるように
- ・紅白かまぼこ……1年間めでたく過ごせるように
- ・栗きんとん……金色にかがやく宝のようなので、「ゆたかな1年であるように」
- ・伊達巻……巻物を連想させることから、学業で成功できるように
- ・田作り……イワシの肥料で育てた田畑が豊作になったことから、豊作になるように

