

2023年



12月



きゅうしょくだより

♪たべものクイズ

なんのたべものができるでしょう？



♪ヒント♪

かわは、みどりいろからおれんじいろにかわるよ。
かわをむいてたべるとあまかつたりすっぱかつたり。

今月の行事料理：冬至、クリスマス



冬至：豚汁うどん・れんこんとにんじんのコーン金平・みかん、かぼちゃケーキ(米粉)

クリスマス：サンタさんライス・3色のツリーサラダ、雪だるまクッキー
＜ 22(金)・25(月)の献立：昼食、午後おやつ＞

★冬至とは

太陽がでている時間が1年の中で一番短くなる＝太陽の力が一番弱まり、再び強くなっていくことから、「一陽来復(いちようらいふく)」とも言われ、冬至を境に“物事が良い方向へ向かっていく”という意味合いがあるとされています。そのため「ん」がつく食べ物を食べて縁起を担ぐ「運盛り(うんもり)」という風習があります。22(金)の給食で、「ん」がつく食べ物を探してみてくださいね。

★飾りにも意味がある

玉飾りはエデンの国のりんご、トップスター(クリスマスツリーの一番上の星)は希望の星を意味しています。給食のツリーサラダは、比較的敬遠されがちなピーマン、人参を使用予定ですが、クリスマスパワー発揮を願っています。

今月は盛沢山…郷土料理も提供予定です。

★みかんごはん／愛媛県

12月の食育テーマ「みかん」に合わせて提供予定です。みかんジュースで炊く…といったってシンプル。給食ではオレンジジュース等を使用します。

※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「みかん」でした！おれんじいろのかわをむくとしろうかわがでてくるね。おなかがちゃんとうごくようおてつだいをしてくれるんだって。



★野菜 果物の皮でお掃除してみよう★

普段は、ごみとして捨ててしまいがちな野菜の皮などを使って、掃除をしてみませんか？

◇野菜の皮(大根、人参、じゃがいも、玉葱)

少量の洗剤をつけてガスレンジやシンクを磨くとスポンジ代わりに。また、天地を使うこともできます。

特に大根に含まれる消化を助ける酵素(ジアスターゼ)には、^{みずあか}水垢などを溶かし出してくれる効果が期待できると言われています。

※玉葱の皮

少しネバネバした部分を使ってくださいね。

◇果物の皮

(りんご、みかん・オレンジなどの柑橘類)

リンゴ酸やクエン酸などの

“酸”は汚れを落とす効果に、

特に柑橘類には親油性(＝水ではなく油によくなじむもの)のリモネンが含まれているため、油汚れを落とす効果に期待ができるといわれています。

年末の大掃除に試してみてくださいね♪

♪おうちでつくってみよう！

＜ 22(金) 午後おやつ ＞

★「ん」で運気を上げよう★「かぼちゃケーキ(米粉)」

かぼちゃは“なんきん”という呼び名があります。

※目安：幼児1人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

かぼちゃ 10g・豆乳 15g・油 6g・砂糖 6g・塩 0.2g

米粉 17.6g・ベーキングパウダー 1.2g

- (1)かぼちゃは皮を除き適当な大きさにし、蒸かして潰す。
- (2)豆乳～塩を砂糖が溶けるまでしっかり混ぜる。
- (3)(1)に(2)を加えて、混ぜ合わせる。
- (4)米粉・ベーキングパウダーを混ぜる。
- (5)(3)に(4)を加えて、混ぜ合わせる。
- (6)型に入れて焼く。

オーブン：170℃ 23～26分程度

♪お子さまクッキングポイント♪

- ♪材料をはかる
- ♪かぼちゃを潰す(ヤケドに注意してください)
- ♪材料を混ぜる
- ♪型にうつす

