



2024年



12月



食育だより

北 本 東 ス マ イ ル こ ど も 園

給食室より

今月のイチ押しメニュー

■9日 クリスマス会

ミートスパ、ブロッコリーサラダ、ひき肉を使ったトマトベースのソースで、パスタにかけたミートソーススパです。副菜はブロッコリーサラダ。



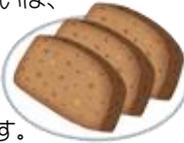
■19日 野菜あんかけうどん

はんぺん天 アツアツの餡をかけて寒さを吹飛ばそう副菜は、はんぺんの天ぷらです。



■24日 ミートローフ

ミートローフはアメリカ料理。ハンバーグとの違いは、焼き方です。ハンバーグはフライパン、ミートローフはオーブンで焼きます。



■食育クイズ(12月)

玉ねぎを切るときに涙が出にくくなる方法はどれでしょうか？

1. ゆっくり切る
2. 切る前によく冷やす
3. 息を止める



正解は欄外に...

▼あつという間に今年最後のひと月となりました。

あの暑かった今年の夏、秋に入ってもまだ暑さが続き、短い秋を乗り越えて、冬の到来です。日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなって、空気も乾燥し、風邪もひきやすくなります。ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のために手洗いをしっかりとしましょう。

▼12月には、お遊戯会や、クリスマス会、お餅つきなど行事がたくさんあります。

行事を楽しむためにも、また、年末年始を元気に過ごすためにも、普段の食事にもむを配りながら、お過ごしください。

▼今年1年、給食では、たくさんのご理解、ご協力をいただき、給食室より、感謝の気持ちをお届けいたします。

ほんとうに一年間ありがとうございました。

▼来年も気持ちを改めて、美味しく栄養のある給食を作っていきます。



■12月の食育カレンダー

11日 めんの日

世界には、イタリアのパスタ、中国の中華麺やビーフン、ベトナムのフォー、日本のそうめん、うどん、そばなどがあります。麺は、栄養は炭水化物が主成分です。肉や魚や野菜を具にしたりおかずを添えるなどして栄養バランスにも気を配りましょう。

12日 明太子の日

魚のタラの卵を塩漬にしたものが「タラコ」。そこに唐辛子や調味料で味付けしたものが「明太子」です。明太子は、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富です。



24日 クリスマスイブ

キリストの誕生を祝うクリスマス 25日は祝日とされ、日本では家族でごちそうを食べ、子どもたちがサンタクロースが来るのを待つ日となっています。クリスマスのお菓子は、日本ではショートケーキやチョコレートケーキなどが食べられています。



31日 大みそか

「大みそか」は一年間の最後の日です。旧暦では毎月の最後の日を「みそか」と呼び、一年の最後のみそかは「大みそか」と呼ぶようになったそうです。大みそかの夜には、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。細くて長いそばの形から長く幸せに暮らせるようにとの願いが込められています。



12月						
日	月	火	水	木	金	土
21日・冬至						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■21日は冬至です、柚子湯に入ってかぼちゃを食べれば元気もりもり！！

冬至には柚子湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。柚子湯は血行が良くなり体が温まるため、風邪をひきにくくし、皮膚を強くする効果があります。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができます。冬至にカボチャを食べると風邪をひかないと言われています。また、「れんこん」、「にんじん」など、名前に「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいと言われています。



■現代も続く、年越しそばを食す習慣

年越しそばは、江戸時代に始まった習慣で、元々は大みそかの夜の祝膳の一つだったそうです。今日では、そばが細く長いことにあやかり、そばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったといわれています。

他の麺類に比べて切れやすいため、苦勞や厄災を断ち切るという意味もあります。年越しそばは、延命や幸せが長く続くことを願う縁起物です。江戸時代から続くこの習慣は現代にも続き、60%以上の日本の家庭で、大みそかに食べているそうです。食べる時間には決まりはなく、夕飯に食べても年越し直前に食べてもいいのですが、年が変わる前までには食べ終わるようにしましょう。



■旬のたべもの

●やさしい

・大根

大根は一年中栽培されていますが、春から夏の大根はやや辛みが強く、秋から冬の大根は甘みが増して人気があります。春の七草の「すずしろ」は大根の古い呼び名です。



●さかな

・鱒(ぶり)

日本全国の近海で育つ回遊魚で、関西地方、北陸地方のお正月料理にはかかせない魚です。ぶりは成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。関東と関西で呼び名が変わり、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、ブリと呼び名が変わり、体長80cm以上のものがぶりと呼ばれています。



●くだもの

・みかん

みかんには数多くの品種がありますが、日本で有名なのは「温州(うんしゅう)みかん」です。江戸時代に鹿児島に伝わった中国原産のみかんの突然変異で生まれた、日本独自の品種です。手で簡単に皮がむけて種がなく、食べやすいのが魅力です。

みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。



答えは 2. 切る前によく冷やす 涙が出る理由は、タマネギに含まれている「硫化アリル」という成分が鼻や目の粘膜を刺激するためです。冷やすと硫化アリルが外に飛びにくくなります