



認定こども園 なこそ幼稚園 給食だより

ぱくぱく通信

令和4年12月号

日中も肌寒くなり、少しずつ本格的な冬の訪れを感じられるようになりました。寒い冬に負けないくらいの声で、元気に挨拶をしてくれる子どもたちの姿に毎日パワーをもらっています。12月は子どもたちにとって楽しいイベントが盛りだくさんです。年末年始を元気に迎えるために、今が旬の野菜や果物をたくさん食べましょう！

～今が旬の大根は良いところが盛りだくさん！～

大根は寒くなるほど甘みが増すため、今の時期が美味しい季節です。特に表皮近くにビタミンCの含有量が多く含まれています。また、消化酵素であるアミラーゼなども豊富に含まれています。これらは消化吸収を助ける働きがあり、胃もたれ防止に効果的と言われています。今の寒い時期、おでんや煮物などに旬の大根を入れることで、身体を温めることができます。

(大根の長期保存方法)

☆大根は縦に置く。

冷蔵庫で保存する場合は、立てて入れられる長さに切り分けましょう。

☆大根の葉は切り落とす。

大根は、そのままにしておくと、葉が大根の栄養分を吸収してしまい、しなびてしまう原因になるので、葉の部分を切り落としてから保存しましょう。

※幼稚園では子ども達が「大根引き」で収穫した大根を給食で提供します！



冬至のかぼちゃと柚子風呂の関係ってなんだろう？



今年の「冬至」は12月22日です。「冬至」は一年で最も昼の時間が短くなる日のことです。日本では「冬至」にかぼちゃを食べて、柚子風呂に入るといふ風習があります。かぼちゃは常温でも長い期間保存が可能なので、とても重宝されています。かぼちゃには消化されやすいデンプンが多く、ビタミン、カルシウム、食物繊維などが、バランスよく含まれる風邪予防に効果的な野菜です。また、「柚子風呂」に使用する柚子は、香りが強く邪気を払うと言われていたため、柚子風呂に入ること無病息災を祈るとされていました。今月の22日に「冬至メニュー」を提供します。子ども達と一緒に日本の伝統行事を味わいたいと思います。

今月の献立から

●12月の「みんなで食べよう!ご当地メニュー」は「秋田県」です。

赤みが強く歯ごたえがあり、コクや香りが特徴の比内地鶏を使用した「比内地鶏の親子丼」、「せんべい汁」は鶏肉出汁のスープに、にんじんやごぼうなどを入れて、南部せんべいのもちもち食感が楽しい郷土料理です。「いすりがっこ」は冬場大根が撒し寒さで凍ってしまうのを防ぐため、室内で囲炉の上で吊るし、いすりして(燻製)ぬか漬けにしたものです。幼稚園では、食感が楽しい「いすりがっこ」をポテトサラダに入れて提供します。お楽しみに！

●幼稚園では13日に「餅つき大会」が開催されます♪

今年も子ども達がついてくれたお餅を使用した「お雑煮」を提供します。

醤油味の貝だくさんで凍み豆腐を入れるのが、福島県の「お雑煮」の特徴です。また、ほんのり甘いきなこをまぶした「きなこ餅」も一緒に提供します。日本の伝統行事を子どもたちと一緒に楽しみたいと思います。

※未就園クラスはお餅の代わりにうどんを提供いたします。

簡単おすすめレシピ

9日の
献立です。

「れんこんカレーきんぴら」 (材料4人分)

- ・れんこん 100g
- ・ピーマン 1個
- ・赤ピーマン 1/2個
- ・黄ピーマン 1/2個
- ・カレー粉 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ2

(作り方)

- ① れんこんは、皮をむき、5mm厚さのいちよう切りに、赤黄緑のピーマンは千切りにする。
- ② 砂糖、酒、醤油の合わせ調味料を作る。
- ③ フライパンに油を熱し、強火でれんこんが少し透明感がでるまで炒める。
- ④ そこにピーマンを加え、サッと炒め合わせ、カレー粉(小さじ1)を加え、さらに炒める。
- ⑤ 中火に落とし、合わせ調味料を2回に分けて加え、手早く炒め合わせる。
- ⑥ 汁気がなくなったら、お皿に盛り付けてできあがり！

Nsぱくぱく Channel

今月のレシピ動画は
「マーボー大根」です☆(8日提供)

[URLをクリックしてください↓](#)

<https://youtu.be/FEXbU3O8yMO>

ミールセンターから



冬休みを利用して、ぜひお子様とクッキングや食事の準備を一緒にする機会を設けてください。食材の大切さや食事を作ることの大変さを知ることができ、「食育」に繋がります。冬休み明けお家でどんなお手伝いをしたか、教えてくださいね♪

12月の献立はこちらからご覧ください。
(HPからもご覧いただけます)

https://www.nakoso.ed.jp/_files/ugd/aa9ab2_f5723321Of21486aa4df7e4bc7728988.pdf