

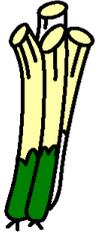
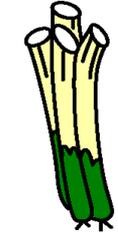
12月

給食だより

令和3年12月
栄養士 照屋恵美



あっという間に師走となり、沖縄もやっと冬らしくなってきました。朝晩の冷え込みで体調を崩しやすい時期です。体調管理にも気をつけたいですね。寒い日には暖かい食べ物で体をぽかぽかに！おでん・すき焼き・水炊きなど、鍋物がおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体が芯から温まる根野菜もたくさん食べながら、家族だんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、ご家庭でもいろいろ工夫してください。



Let's クリスマスホームパーティー

お正月は沖縄の郷土料理を楽しみましょう！



トナカイごはん

- ・ごはん
- ・おかか(ふりかけでもOK)
- ・焼きのり(目と口)
- ・ウインナー・ミニトマト(鼻)
- ・ピーマン(星)

沖縄の正月料理は、「おせち」のような正月の特別料理ではなく、お祝いの席の料理や大皿料理であることが多いです。料理に欠かせないものが「喜ぶ」の意味がある「昆布」(クープ)料理、子孫繁栄を願った「田芋」(ターンム)料理です。さすが、昆布消費量日本一の沖縄県なだけあり、祝いの席では、「クープイリチー」や「昆布(クープ)巻き」は、必ず出されます。おせちに入っている昆布巻きといえば、一般的には鮭、ニシンを使いますが、沖縄では白身魚を巻く事が多く、本土のものとはちょっと違ってきます。また、「お雑煮」を食べる習慣はなく、お正月には、中身汁(豚の内臓を鰹だしでお汁にしたもの)を食べます。本土と違う沖縄の正月料理、伝統料理を子供たちにも伝え、親子で一緒に楽しみましょう！

ポテトサラダツリー

- ・ポテトサラダ
- ・リッツクラッカー
- ・星型人参
- ・ブロッコリー



マシュマロスノーマン

- ・ロールケーキ
- ・ホイップクリーム
- ・プチシリーズクッキー
- ・マーブルチョコレート
- ・チョコペン

★お子さんと一緒に楽しんでみてください！！★

厨房コラム

クリスマス、年末年始と楽しいイベントで美味しい料理を食べすぎないように気を付けましょうね。P.S おなかの調子が崩れやすい時期でもあります。体調管理に気を付けて寒暖差で冷えすぎないようにしましょう。

沖縄の正月料理

