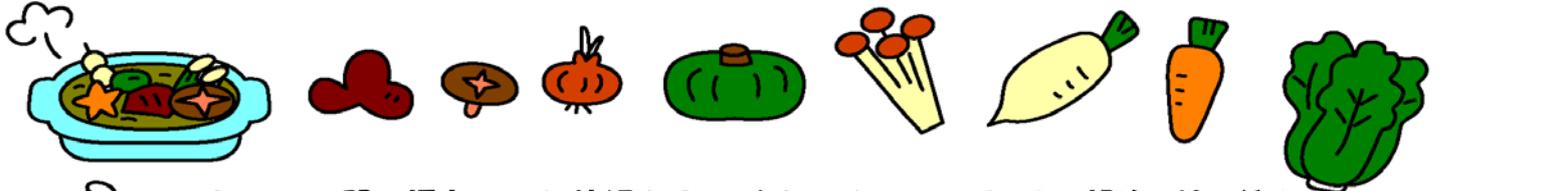




給食だより

平成29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。



子どもが喜ぶ浅漬け



冬至（12月22日）



冬至の日、南瓜を食べると中風除けになる、長生きするとの言い伝えがあります。南瓜は夏の野菜ですが、保存して野菜の少ない冬に貴重なビタミン源とした先人の知恵でしょう。また冬至にはレンコン・ニンジン・キノコ・キウリ・ウドン（うどんの古い言い方）など「ン」が2つつく食べ物を食べると、「運」にあやかるとも言われています。今年も、12月22日が冬至にあたります。22日はクリスマスメニューになっていますので、ご家庭では南瓜や『ン』が2つつく食べ物を用意してはどうでしょうか！



●いろいろな野菜の
もみもみ漬け●

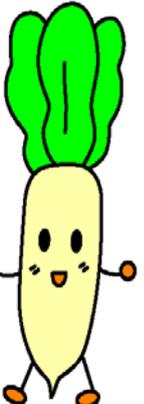
～材料～（4人分）

胡瓜1本・セロリ1/2本・昆布10cm
キャベツ大1枚・赤ピーマン1/2個・
塩大1/2・オリーブオイル小4・酢小2

～作り方～

- ① きゅうり・セロリはキッチンバサミで小口切、キャベツは手でちぎる。昆布・ピーマンは千切り
- ② ポリ袋に材料を全部入れ、袋の上からしんなりすりするまでもむ。そのまま冷蔵庫に入れ、1時間程冷やす。

※塩でもむことで野菜の苦味やアクが出て、素材本来のうまみを味わえ、子どもたちの味覚成形に役に立ちます。



年越しそばを 食べる意味

年越しそばで、「細く
長く生きること」「人生
の長寿と幸福」を願います。



一年の最後の日、大晦日に食べるのが“年越しそば”ですが、沖縄では沖縄そばが一般敵ですね。年を越す前に食べないと金運が悪くなるという言い伝えもあるそうです。一年中で一番夜が長い日ですので、家族揃って年越しそばを食べて新たな年を迎えましょう

厨房コラム

今月16日は、クリスマス礼拝・発表会があります。子ども達も毎日練習を頑張っていますが、朝夕冷えるようになり、風邪をひかないよう体調を整えていかないといいけませんね。バランスよい食事と十分な睡眠をとって、病気を寄せ付けられない身体づくりを心がけていきましょう！