

給食だより

令和3年度

12月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園



M E R R Y C H R I S T M A S

今年も残すところわずかとなりました。朝晩ぐっと冷え、昼間は少し気温が上がったりと気温差で体調を崩さないよう気をつけましょう。

冬と言えば身体が温まるものが食べたくなりますよね。給食では、クリームシチューや冬野菜カレーといった身体が温まる冬メニューを取り入れました。旬の大根、レンコン、ごぼう等の根菜類もおいしい季節です☆今月はクリスマスといったお楽しみ行事も予定していますので、楽しみいっぱいですね。



冬至ってなあに？



●12月22日(水)は冬至(トゥンジー)の日です。この日は一年で最も昼間が短く、夜が長くなる日です。

全国的に、冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるという習慣がありますが、沖縄では冬至の日に“トゥンジージュシー”という田芋を使った炊き込みご飯を作り、火の神(ヒヌカン)や仏壇にお供えをし家族で頂くという、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。

田芋は親芋に子芋、孫芋が連なってできることから子孫繁栄の縁起の良い食べ物として沖縄の伝統行事には欠かせない食材です。

沖縄でも寒い時期に入る冬至に家族みんなで食べて、元気に冬を乗り切りましょう！

冬野菜のこと知ってるかな？



ほうれん草

ビタミンC、鉄分など栄養豊富な緑黄色野菜です。年中親しまれていますが、冬が一番おいしい季節となります。



はくさい

カリウム、カルシウム、ビタミンKが含まれ、骨の健康や血液凝固作用に働く栄養素です。



だいこん

冬に甘みが増し、消化酵素で胃腸の働きを整えてくれる役割が期待できます。



◆納豆アンドンスーレシピ◆

材料(1人分)

ひき割り納豆	10g	①	三温糖	2g
ツナ缶	8g		赤みそ	5g
おろししょうが	少々		みりん	1g

☆作り方☆

- 鍋を熱し、ツナ、おろししょうがを炒める。
- 納豆、①の調味料を加え、馴染むまで炒める。
この時焦げないように注意しながら炒める。
- 納豆と①の調味料が馴染んだらできあがりです。
納豆の量はお好みで調整してくださいね♪

◆大晦日の年越しそば◆



一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」と言います。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や健康を願いながら食べます。沖縄の年越しそばは沖縄そばが定番ですが、他県ではそば粉からできた日本そばが主流です。そばのように細く長く過ごし、その年の災いを断ち切るという意味もあるそうです。