

12月22日は「冬至」です

冬至は1年でいちばん日が短い日とされています。冬至には小豆といっしょに煮た「冬至かぼちゃ」を食べる習慣がありますね。保育園でも22日の3時のおやつに冬至かぼちゃを食べたいと思います。

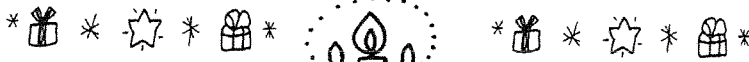


<かぼちゃを選ぶときのポイント>
皮の色が濃くて、堅くずっしりと重みのあるものがよいです。また、ヘタの周りがかぼんでいたり、ひびが入っているものは熟成のサインです。



とうじ 冬至にかぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



今月は発表会本番やクリスマスがあります。お誕生会では、人気メニューのドライカレーやクリスマスデザートを予定しています。今年も楽しい思い出がたくさんできましたね！



年越しソバを食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。



じっくり煮込むだけの簡単レシピです。クリスマスの一品にもどうぞ。

♪レシピ紹介♪

- 材料(鶏肉約1枚分200g)
 鶏肉 1枚
 (モモでもムネでもお好みで)
 マーマレードジャム 50g
 料理酒 大さじ1
 しょう油 大さじ1
 水 適宜

鶏肉のマーマレード煮

- ①鶏肉と調味料を厚手の鍋に入れます。
- ②はじめは材料がかぶるくらいの水をいれ、キッチンペーパーを落とし蓋にして、中火の火にかけます。
- ③あくがでてきたら、キッチンペーパーを取り出します。
- ④鶏肉がやわらかくなるまで水加減に気をつけながら弱火でじっくり煮込みます。
- ⑤全体に照りがでてきたら出来上がりです。
※途中水を足しながら焦がさないように、照りよく煮込むのがポイントです！

給食の栄養価をお知らせします!!

	一人当たりの栄養価 (12月)								
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
3歳以上児	583	20.7	17.2	234	2.2	248	0.30	0.37	28
3歳未満児	509	17.2	15.0	227	2.1	377	0.26	0.33	33