



# 食事だより



あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。クリスマスに冬休みと、楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは待ちきれない！といった様子で、毎日ワクワクしながら過ごしています。12月は、わくわくめにゅー♪、クリスマスメニュー、8k餅つきと行事食があります。今回は餅つきの由来について紹介します。

## <年末の餅つき>

正月準備としての餅つきです。これは主に鏡餅をつくるための餅つきです。鏡餅は、歳神(正月に訪れる神様)にささげるお供え物です。神社のご神体になぞらえて鏡餅と呼ばれるようになり、餅そのものに神が宿るともいわれています。

## <年が明けてからの餅つき>

雑煮にに入れて食べるための餅つきです。昔からおめでたい日には餅を食べる習慣がありましたが、それは「神様と同じものを食べて、神様の力を分けていただく」という意味合いがあるからです。

切り餅2個とごはん軽く1杯がほぼ同カロリーです。同じ量だけ食べても、お餅の方がより多くの栄養素を摂取できます。ゆっくり消化吸収されて、ゆっくりとエネルギーに変わるので、腹持ちがいい食べ物です。8k餅つきの時にはあんこやきな粉などをつけて食べます♪鏡餅も作ります！良いお正月が迎えられそうですね☆  
また、年明けには8k餅つきの時についたお餅であられを作ります！お楽しみに♪

## ★簡単クッキング★

きな粉クリームトースト

1枚分

\* 12/22(土)のおやつに出ます。

### <材料>

- 食パン 1枚
  - きな粉 小さじ山盛り2
  - はちみつ 小さじ2
  - 牛乳 小さじ2
  - バターまたはマーガリン 小さじ1
- } A



### <作り方>

- ① 食パンをトーストします。
- ② Aを器に入れスプーンなどでよく混ぜ合わせておきます。
- ③ トーストした食パンにバターをぬり、さらに②をぬれば完成です。

\* はちみつは1歳未満には与えないでください。

※クリームをぬってからトーストしても美味しいです。

栄養価が高いきな粉をたっぷりを使用したパンは朝食にもおすすめです。ぜひお試しください！