



# 12月給食だより

2021年12月 聖星保育園



2021年も残すところあと1か月となりました。今月はクリスマスや年越しの準備など様々な行事が続きます。寒暖の差が激しくなり、空気も乾燥してくるので風邪をひきやすい時期でもあります。体調管理に気を付けて、元気に新年を迎えましょう。



## 12月の予定



9日(木) 12月誕生会

お昼はコーンピラフ、スープ、ハンバーグ、温野菜、ポテトサラダ、いちごです。おやつはチーズテリーヌを予定しています。

16日(木) クリスマス礼拝

クリスマスにちなんでおやつはシュトーレンです。

17日(金) クリスマス祝会

メニューは、キャロットライス、コーンスープ、唐揚げ、塩昆布粉ふき芋、ブロッコリーのサラダ、みかんです。

24日(金) シチュークッキング

幼児部さんは自分たちでシチューを作ります😊☆



○シュトーレン  
ドイツ発祥のお菓子です。ドイツでは、クリスマス前4週間の各週末に、薄くスライスしたシュトーレンを食べてお祝いをしています。

## 12月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	511	19.7	14.1	216	2.3	235	0.28	0.37	25	1.4
1日の給与栄養量	1310	49.3	36.5	575	5.5	463	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	487	18.2	13.6	241	2.2	211	0.26	0.37	21	1.3
1日の給与栄養量	992	37.2	27.6	456	4.6	396	0.54	0.60	42	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。

(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)

調理場からのお願い



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。

## 冬至について



冬至とは二十四節気の1つで、別名「一陽来復の日」とも呼ばれ、日本や中国ではこの日を境に運が上昇すると考えられています。冬至はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする日として今日では広く知られています。

「いろはにほへと」の最後にあたる「ん」が2つ付く食べ物は、運氣が倍になると考えられています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれることから冬至によく食べられるようになったようです。給食では「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。いとこ煮は精進料理の1つで、固く煮えにくい具材から順番に煮る→「追い追い煮る」→「甥甥(おいおい)」煮ることから語呂合わせて「いとこ煮」と名付けられたようです。小豆はおはぎ同様、鮮やかな赤色には邪気を払う力があるので、縁起物であると考えられています。

一方、ゆず湯に入る理由は諸説あり、①香りの強いゆずを入れたお風呂で身を清めて邪気を祓う、②ゆずは実るまでに長い年月がかかるのでゆず湯に入ることによって長年の苦労が実る、③冬至を湯治、ゆずを融通にかけて、冬至にゆず湯に入って息災であれば融通がきいてうまくいく、④ゆず湯には血行を促進して体を芯から温める効果があるので風邪の予防につながる、ということなどが挙げられています。

【冬の七草】について

冬の七草ははっきりと決められていないようですが、

① 冬至の頃に食べる「ん」の2つ付く食べ物である、

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんとん、うんどん(うどん)

② 体を温める効果が期待できる、

白菜、大根、ねぎ、春菊、キャベツ、小松菜、ほうれん草 の2説があるとされています。



## 食の歳時記・今月の給食について



○ぶりの日(12月20日) 給食ではぶりのみそ焼きを提供します。

ぶりは漢字で「鰯」と書きます。「魚」へんに12月の別名である師走の「師」と書くことと、20を「2(ぶ)0(り=輪)」と語呂合わせて読めることから、12月20日はぶりの日と制定されています。ぶりを使った料理として、照り焼きやぶり大根、カルパッチョなどがあります。ぶりは成長に合わせて呼び名が変わる出世魚で、関東ではワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ、関西ではツバス→ハマチ→メジロ→ブリなどの順で呼ばれています。

○ゆず茶  
冬至が近いこともあり、柚子の皮や実が入ったジャムのようなゆず茶をぶりのみそ焼きに使用する予定です。

○天ぷらの日(毎月23日) 給食では天丼を提供します。

もっとも暑くなる大暑(7月23日頃)を天ぷらの日としたことが由来となり、毎月23日が天ぷらの日と定められました。

