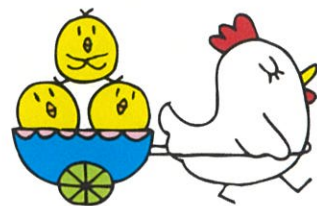


# もぐもぐ

令和2年12月号



ひよこ乳児保育園

カレンダーをめくると、早いものでもう最後の一枚。  
春からの子どもたちの姿を思い起こすと、給食の中で食べられなかった食材が食べられるようになったり、好きな食べ物が増えたりと、心も体も大きく成長された様子がうかがえます。



## 12月21日は冬至です

冬至に南瓜を食べると、風邪の予防になるといわれています。  
かぼちゃの輝く黄色は、B-カロテン。体の中でビタミンAに変わり皮膚や粘膜を強化します。ほっこりおいしく煮たかぼちゃを食べて元気に寒い冬を乗り切りましょう。



## お正月～おせち～

来年の話をするとう鬼が笑うといいますが・・・鬼には笑っててもらい、お正月、おせち料理の話をしてしたいと思います。

お正月は年神様をお迎えし、おまつりする儀礼です。  
そもそもは、年神様がいらっしやる間に煮炊きすることを慎む...ということから由来しているようです。

おせち料理の名前には意味があります。それはいったいどんなものなのでしょう。  
重箱を囲みながら、家族で由来について話すのもたのしいですね。

- 黒豆……まめ（健康）に暮らせるように
- 数の子……子孫繁栄
- 田作り……（江戸時代の高級肥料として片口いわしが使われたことから）豊年豊作祈願
- 昆布……よろこぶ
- 鯛（タイ）……めでたい
- かちぐり……勝つ
- 橙……子孫が代々繁栄するように
- 里芋……里芋は小芋がいっぱいつくので、子宝にめぐまれように
- 紅白なます……お祝いの水引をかたどったもの
- 紅白かまぼこ……江戸時代に祝儀用にかかせないものになりました
- 栗きんとん……見た目の色合いが豪華に見える様子から
- 伊達巻き……華やかでしゃれた色や形から



## 保育園のメニュー紹介

冬野菜、かぶ・大根・白菜・ほうれん草等をたくさん使った鍋、シチューの美味しい季節です。冬は甘みも出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。  
寒さや風邪に負けない体力をつくるために、しっかりと食べましょう。

### かぶの豆乳みそ汁

＜材料＞

かぶ・・・1/4個 人参・・・1/4本 玉ねぎ・・・1/4個  
豆乳・・・100cc だし汁・・・700cc みそ・・・大さじ2

- ①かぶ・人参はサイコロ切りに。玉ねぎはスライスする。
- ②みそ汁を作り、最後に豆乳を入れる。

☆残ったかぶの葉もふりかけにすれば、おいしく食べられます☆  
かぶの葉ふりかけ

＜材料＞

かぶの葉（大根の葉でも）・・・かぶ1個分 ごま・・・適量  
かつお節・・・適量 しょうゆ・・・大さじ1 油・・・少々

- ①かぶの葉を細かく切る。
- ②温めたフライパンに油をひき、かぶの葉を炒める。
- ③火がとおれば、ごま・かつお節を入れしょうゆで味付けする。

☆野菜が苦手な子どもたちもゴマ和えにするとよく食べてくれます。  
ごまは骨粗しょう症の予防や貧血の改善に効果があります☆

### ブロッコリーのごま和え

- ①人参をお好みの切り方で切り、塩を入れたお湯で茹でる。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。  
芯も食べれるので使います。（皮を厚めにむきお好みに切ります）  
ブロッコリーの芯と小房に分けたものを茹でる。
- ③茹でた人参とブロッコリーをすりごまとしょうゆで和えます。  
（すりごまがなければいりごまを少し叩いて入れると香りもいいです）

### ほうれん草のごまよごし

- ①人参・ほうれん草・白菜を食べやすい大きさに切ります。
- ②人参・白菜・ほうれん草の順に茹でます。  
（網のおたま等を使って茹であがった野菜を取ると、お湯をそのまま使えお鍋1つでできます）
- ③茹でた野菜をすりごまとしょうゆで和えます。

