



12月 給食だよ!



社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

風の冷たさを感じる季節になりました。寒さを迎える準備はできているでしょうか。また、これから冬が旬の食材が美味しい時期になります。根菜などの旬の食材を食べて、体の芯から温まりましょう。また、12月は、冬至（トゥンジー）やクリスマスなどの食が関係する行事が続きます。園でも食の取り組みを行っていきますが、是非ご家庭でも、食の会話を楽しんで下さいね。

発酵食品を食べて体を温めましょう♪

寒い冬を乗り越えるためには、食事を通して体の内側から温まる必要があります。給食にもよく出る発酵食品には、腸内環境を整える乳酸菌が多く含まれています。また、リラックス効果のある成分も含むため、穏やかな気持ちで過ごすことができます。発酵食品を食べて腸の動きを活発にし、身も心も温まりましょう♪

★効果★



園で使用している発酵食品

①腸内環境を整える。

⇒免疫力が高まります。体に良い菌（善玉菌）を多く含み、栄養の吸収を高めてくれます。

②腸の動きを活発にし、エネルギー代謝を高める。

⇒寒さに負けず元気に過ごすことができます。

③味わいがアツ!

⇒発酵することで味や香り、うま味が増します。



チーズ



味噌



納豆



ヨーグル

今年の冬至（トゥンジー）は12月22日です!

冬至とは、1年で昼の時間が最も短い日のことを言います。（沖縄ではトゥンジーといいます!）この日を境に、寒さが増してくるとも言われています。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといった習慣がありますが、実は、それぞれに意味があります。

◆かぼちゃ◆

長期保存がきくため、冬でも美味しい野菜の一つです。βカロテンやビタミンCを多く含み、免疫機能を高めて血行もよくしてくれます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言いますが、理にかなっているのです。魔よけの色とされている赤色の小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地域も多いと言われています。

◆ゆず◆

冬が旬で香りが強く、邪気を払うと言われていています。また、ゆずは実るまでに長い年月を要することから、「長年の思いが実を結びますように」という意味も含まれているそうです。ゆず湯には血行を促進する効果もあるため、寒い冬に入ると、良い香りに包まれながら身も心も温かく過ごすことができます。



沖縄ではトゥンジー・ジュシーやターンム(田芋)料理を食べたりします。
12月22日の給食はトゥンジー・ジュシーです♪



★12月の献立について★

れんこん・さといも・かぶ・白菜など、冬が旬の食材を使用したメニューを多く取り入れました。これらの食材は、身体を温める効果だけでなく、風邪予防に役立つビタミン類なども多く含んでいます。素材の味を味わいながら、栄養もしっかり補給し寒い季節を乗り越えてほしいと思います。

旬メニュー：れんこんのキーマカレー、かぶの煮びたし、トゥンジージュシー など

バリエーションも アップキング

5歳児で芋ほり遠足のお芋を使って紅いもタルトを作りました。タルト生地を作り、紅いもクリームを作り絞って完成☆好きな模様には絞りました！とっても美味しかったようで大満足なクッキングでした。



お芋 ふれてみよう

0.1歳児で4.5歳児が芋ほり遠足で掘ってきた紅いもとさつまいもを見比べました。たくさん触ったり、匂いをかいだりしていました。

また2歳児では食べ比べもしました。「お芋ほりしたいね〜！」などお話ししながら、おっきなお芋に触れ合いました。紅いもは甘くないので、さつまいものほうが人気と思いましたが、紅いも好きも何人かいて、美味しいとにっこりしていました。



わかめ ふれてみよう

3歳児でわかめに触れてみよう！をしました。最初は固いわかめが水に入れるとふやけて柔らかくなり、量も多くなりました！「海のおいがする」「色も黒から緑になったよ」「おっきくなった！」とわかめの変化をよく見て触って感じていました。



カラフルな ジャムパン作り

4歳児でジャムパン作りをしました。小さい型抜きで食パンを抜き、好きなジャムを塗って重ね、カラフルジャムパンの出来上がり！“好きなジャムを1色塗る子”“型抜きしたところにそれぞれに違う色のジャムを塗る子”“ハートだから赤いいちごジャムを塗る子”など、みんな自由に楽しんでクッキングしていました。

