



給食だより



筑後二川保育園

2025年12月5日

文責:栄養士 立花

12月に入り、朝夕の寒さが一段と深まりました。今年も残りわずかとなりましたが、行事の多い時期、しっかり食べて、しっかり休んで元気に冬を過ごしましょう。今月の給食は、からだを温めてくれる根菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをたくさん取り入れたほかほか献立になっています。



冬至ってなに？

冬至とは1年で1番昼が短くなる日のこと。今年は12月22日(月)です。

ゆず湯に入るのはなぜ？

昔から強い香りは邪気を寄せ付けないと言われており、冬が旬であるゆずは香りがとても強く身を清めるのに最適だったようです。また、ゆずの成分が血行を促進し体を温め、風邪を予防します。



かぼちゃを食べるのはなぜ？

冬至には『ん』が2つつくものを食べて『運』を上昇させるという縁起かつぎの風習があります。その食べ物は7種類あり、冬至の七草と呼ばれます。その七草の一つがかぼちゃです。

かぼちゃは南瓜(なんきん)とも呼ばれ『ん』が2つ入っています。さらにカロテンなどのビタミンが豊富で、風邪の予防にぴったりの食べものです。

冬至の七草

南瓜(なんきん)・人参(にんじん)・金柑(きんかん)・鱈鮓(うんどん) → うどん
蓮根(れんこん)・銀杏(ぎんなん)・寒天(かんてん)

おせち料理の意味



黒豆…無病息災

「まめ(まじめ)に働きまめ(元気)に過ごせるように」

数の子…子孫繁栄

昆布巻…「よろこぶ」のゴロ合わせ

ごぼう…細く長く幸せに

田づくり…豊作

海老…腰が曲がるまで長生きできますように

伊達巻…巻物に似ていることから、学問や教養を身につけることを願って



おせち料理には一つ一つ意味があり、願いが込められています。
ご家族で話しながら、一ロー口味わってみてはいかがでしょうか。

簡単♪伊達巻レシピ



【材料】 卵…4個 はんぺん…100g
砂糖…大さじ2 みりん…大さじ1 酒…大さじ1
しょうゆ…小さじ1/2 サラダ油…適量

【作り方】

1. サラダ油以外の材料をすべてフードプロセッサーまたはミキサーにかける。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の生地を入れ蓋をして弱火で10分程度焼く。
3. 焦げ目を下にして巻きすに置く。
4. 熱いうちに3を巻き、端をゴムで止め、完全に冷めてから切る。

～クッキングでおにぎり作り～

先月さくら組さんとおにぎり作りをしました。今回は新米を使ったので新米はつやつやして、甘くて、ふっくらしてるんだよ。と話すと、おいしそう！と興味を持って聞いてくれていました。

調理の際には、自分のボウルを覗き込みながら、お友達が混ぜるのを「おいしくな～れ！」と声をかけて具材を混ぜたり、出来上がったおにぎりを「おいし～」「サイコ～」と食べる姿はとても可愛らしかったです。

今回もエプロン等の準備、ありがとうございました。