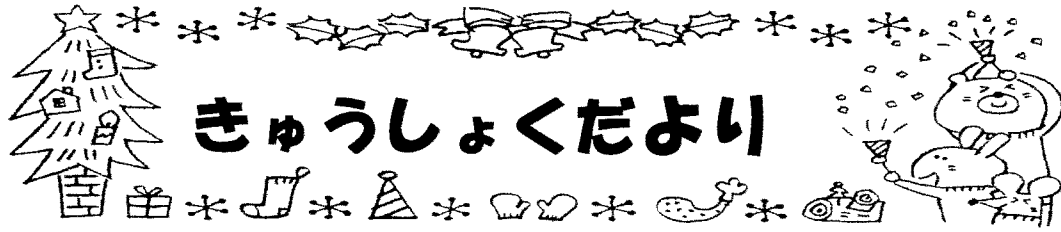
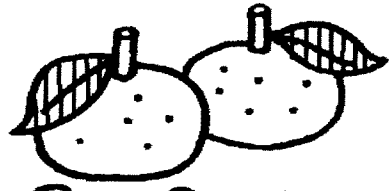


12月

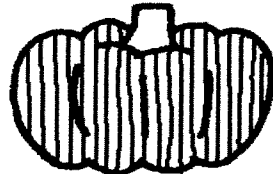


# きゅうしょくだより

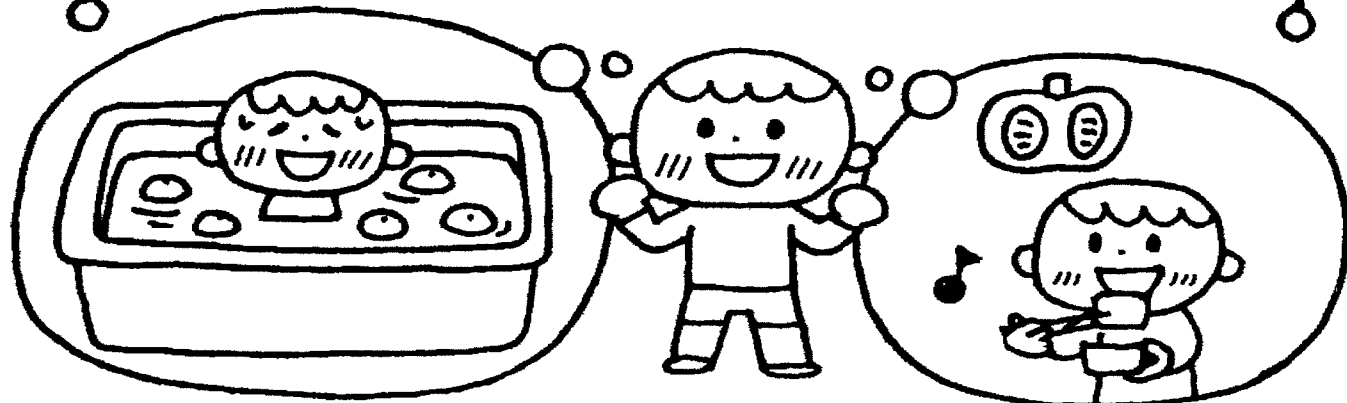
公園の木々の葉っぱが散り寒さも一段と厳しくなってきました。こどもたちが楽しみにしているクリスマスももうすぐです。風邪などひかないように食事や水分をしっかりととり、12月も元気に過ごしましょう！



## とうじ 冬至



一年で一番昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いといわれています。「なんきん」とも呼ばれている南瓜は栄養価も高く夏収穫したものが冬まで保存ができ、縁起かつぎだけでなくビタミンなど栄養も豊富に含まれているため寒い冬を乗り越えるための昔からの知恵でもありました。うどん（うどん）やにんじん・れんこん・かんてんなど、「ん」が2個つく食べ物を7種類食べると魔除けにもなるとも言われています。保育園の給食でもほうとう風みそ汁でかぼちゃやうどん（きしめん）など「ん」のつく食べ物を食べますよ！



## クリスマス会メニュー

12/16

乳児クリスマス会の日に幼児ぐみはランチ皿に盛り付けて給食を食べます。（メニューは献立表をご覧ください）

12/23

こどもたちが楽しみにしているクリスマスおやつです。



## 今月の給食からレシピ紹介

\* 丹後のばら寿司 \* 京都の丹後地方の郷土料理です

《ざいりょう》

米4合・さば水煮缶190g・しいたけ10g・かんぴょう30g・にんじん50g  
いんげん20g・かまぼこ50g すし酢 適量 だし昆布

A（しょうゆ 大さじ2・さとう 大さじ1・みりん 大さじ1・酒 小さじ1）  
B（しょうゆ 大さじ2・さとう 大さじ2・みりん 大さじ2・だし 2カップ）  
《つくりかた》

- ① 米を炊く（だし昆布をいれる）
- ② さば水煮缶は汁ごと鍋にいれAの調味料をいれて、そぼろ状になるまで炒める
- ③ しいたけ・にんじん・かまぼこはいちょう切り、かんぴょうは戻してを細かく刻む  
いんげんは斜めに薄く切ってゆがいておく
- ④ しいたけ・にんじん・かんぴょうをBの調味料で炊く
- ⑤ 炊けたごはんにすし酢で酢飯にしたところに④を混ぜ合わせ器に盛り  
②の鯖のそぼろをちらし、かまぼこ・いんげんをのせかざる

<ポイント>

・さば水煮缶を甘辛いそぼろに炊くことで、酢飯が食べやすくなります。