

食べることは人とつながり生きること

# 給食だより

箕面保育園 給食室 2018年度12月号〈No.57〉

## 気持ちよく新年を迎える準備をしよう！

### ～大掃除・おもちつき～



今年も残すところあと1ヵ月になりました。15日に、保育園で大掃除とおもちつき大会をおこないます。どちらも、12月におこなうことに大切な意味があります。

大掃除は、1年の汚れをきれいにし、新年に歳神様を気持ちよくお迎えするためとされています。また、おもちつきにも同じような意味があり、もともとお餅は神様にお供えするための神聖な食べ物でした。年の瀬におもちつきをして鏡餅をつくり、神様をお迎えする準備をします。どちらも12月には欠かせない大切な日本の伝統行事なのです。

歳神様は、福をもたらしてくれるといわれています。みんなで「1年間お世話になりました」の気持ちを込めてお部屋をきれいにし、たくさんの福とともに気持ちよく新年を迎えらるるようにしましょう♪

## 旬の食材紹介 ～冬～



冬が旬の食材がおいしくなってきましたね。12月の献立にもたくさん登場しています。身体を温めたり、風邪の予防にも役立つ栄養が満点の冬の野菜を紹介します。



### 大根

実の部分には消化酵素、葉の部分にはビタミンCやカルシウム、カロテンが豊富です。冬は甘みが増してより美味しくなります。



### かぶ

実の部分には消化酵素、葉の部分にはビタミンCやカロテンが含まれています。生でも加熱しても美味しい野菜。



### ほうれん草

鉄、カロテン、ビタミンB1・B2・Cが含まれます。冬採りのほうれん草は栄養価と美味しさは段違いにアップします！



### 白ねぎ

冷えた体を温めたり、疲労回復の効果があるといわれています。白い部分は、加熱することで甘くなり、食べやすくなります。



### 白菜

寒くなるほど甘みが増します。ビタミンCや鉄などが豊富。スープなどで汁ごと食べると栄養を丸ごと摂取できますよ。



### 小松菜

ビタミンなども多く含まれますが、野菜の中でもカルシウム、鉄の含有量が高くアクも少ない。霜がおりたあとに甘みが増します。



### ブロッコリー

ビタミンCがとても豊富で風邪予防や疲労回復に効果的。また、葉酸も多く含まれています。



## 日本の郷土料理をたべよう！



～埼玉編～

今月のご当地メニューは、埼玉県です。東京のお隣で都会に近く、郷土料理ってあるの？と思われるかもしれませんが、もちろんあるんです。お祝いごとのときに振る舞われた料理や、特産である白ねぎを使った料理など、地元の学校でも給食に取り入れられています。

また、日本で1番快晴になる日が多い県でもあるそうですよ★

### 献立

【給食】

- ・かてめし
  - ・ゼリーフライ
  - ・ねぎと小松菜のめた和え
  - ・呉汁
- 【おやつ】
- ・炭酸まんじゅう



### ゼリーフライってなあに？

じゃがいもとおからがベースの材料で、小判型に丸めて油で揚げたおかずのことです(甘くてプルンとした、あのゼリーとは違います！)。

この変わった名前の由来は、形が小判形で『銭(ゼニ)』に似ていることから、ゼニフライがなまってゼリーフライになったといわれています。明治初期のころから食べられていたそうです。

## 絵本の世界を食べ物でたのしもう！



### パパがやいたアップルパイ

女の子のパパが、実ったりんごであつあつのおいしいパイを作ってくれるお話です。ただ作っているだけではなく、りんごが実るまでには自然、地球すべてが関わっているということが伝わってくる物語になっていますよ。

りんごが旬の季節、保育園では“パパ”ではなく給食室の先生がおいしいアップルパイを作ります。

絵本メニューの日 12/11(火)



今月のお弁当日は14日【5歳児クラス】28日【全園児】です。  
お弁当箱の日は12日【0・1歳児クラス～5歳児クラス】です。