

給食だより



2016年12月号
シャローム三育保育園

今年も残りあと1ヶ月です。12月は行事がたくさんあり元気に生活したいですね。寒さが厳しくなってくると、鍋物が恋しくなりますね。体のしんから温まる食事をたくさん食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。

2016年12月21日は何の日??

12月21日は「**冬至**です」冬至は1年で1番日照時間が短い日です。

冬至の日に「ん」がつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。冬至の日に南瓜を食べる習慣がありますが、「ん」がついてないと思いませんか？南瓜(なんきん)という読み方をするそうです。地域によっては、南瓜ではなくこんにゃくを冬至に食べるそうです。

冬至と言えば柚湯もあります。もともとは運を呼びこむ前に厄払いするためだそうで、昔は毎日入浴しなかったので「運」を呼び込む前に身を清める意味があったようです。



今月のメニュー



～南瓜のバター醤油～

～材料～ 2人分

・かぼちゃ

1/8個(約170g)

・バター 大1

・しょうゆ 小1

1 かぼちゃは種とわたを取り除き、薄切りにする。

2 かぼちゃを電子レンジに入れ、6～7加熱する。

かぼちゃをボールに入れ、熱いうちにバター大さじ1としょうゆ小さじ1を加えてからめる。