



12月の食育だよ!

令和5年
11月29日

かぬき保育園

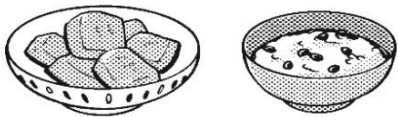
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

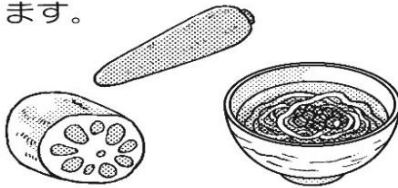
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



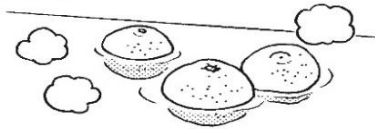
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



旬をあじわおう!!

魚のステーキ (幼児5人分)

- かじき 200g 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 玉葱 40g 酢 小さじ2.5杯
- 砂糖 大1杯 醤油 大0.8杯
- 水 大0.5杯

- ①カジキは1cm角のスティック状にカットします。(長さはお好みで)
 - ②①に片栗粉をまぶしてからりと揚げます
 - ③玉ねぎはすりおろし、水を加えて弱火にかけます
 - ④③に火が入ったら、調味料を入れ再度煮ます
 - ⑤②に③をかけてめしあがれ
- 25日の給食にでます。お楽しみに!

はしの選び方

毎日使っているはしは使いやすいですか?はしの長さは、利き手の親指とひとさし指を直角になるように立てたときの指先同士の直線距離の1.5倍が適当といわれています。もち・そば・おせちなど、はしを使って食べる機会が多いこの時期、はしの長さ・太さ・重さ・形などを見直してみるのx1.5もいいですね。

クッキング (幼児のみ)

12月5日 (火) 青菜のおにぎり

12月14日 (木) クリスマスケーキ

★エプロン 三角巾 マスクを忘れずに
持ってきてください

★爪も必ず確認して長ければ切って
きてください

