12月給食だより

令和６年１２月１日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園　栄養士

日に日に寒さが厳しくなりました。クリスマスにお正月休みと楽しみがいっぱいの１２月です。子ども達と大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりと昔からの風習を伝える良い機会です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて年末年始を元気に過ごしましょう。

年越しそば

年越しそばは「今年一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。細く長い見た目から長寿への願いや、新しい年を健康で迎えられるように願います。

保育園ではほし組さんが 12/26（木）に生地から“年越しうどん”を作ります。

食育集会『魚の解体ショー』
～いのちを頂くということ～

日頃からお世話になっている”永井水産さん”にご来園頂き【オーロラサーモンの解体ショー】を行いました。初めて見る丸ごとの魚に興味津々の子ども達です。鮭の生長のお話しでは、川で生まれ海を泳いで生長すると、生まれた川に産卵の為に再び戻る事を教えてくれました。お魚屋さんはあっという間に切身に裁き、脂のたくさんのったサーモンは塩焼きにして給食で食べました。最後はお魚屋さんに「質問コーナー」。クラスごとに考えた質問に答えていただきました。生き物の“いのち頂くこと”とは少し難しいテーマでしたが、給食では「いただきます」と挨拶し『柔らかくておいしい』と言って完食していました。

給食レシピ~ドライカレー~

材料【大人２人、子ども２人分】

◎油…小さじ１
◎豚ひき肉…165g
◎酒…小さじ２
◎玉葱…200ｇ　◎塩…1.5ｇ
◎にんじん…100ｇ　◎小麦粉…小さじ1/2
◎セロリー…40ｇ　◎ケチャップ…20ｇ
◎ピーマン…10ｇ　◎カレー粉…2.5ｇ
◎マッシュルーム…20ｇ　◎砂糖、中濃ソース…小さじ１

作り方

① ご飯は炊飯しておく。食材は全てみじん切りにする。
② 鍋に油、玉葱、にんじん、セロリーを入れてよく炒める。ひき肉も加えてカレー粉の１/３をかけてよく炒める。ピーマン、マッシュルームも加えて炒める。
③ 一度火を止めて小麦粉を加えてよく馴染ませる。
④ 残りのカレー粉、塩、ケチャップを入れて加熱する。
⑤ 砂糖、中濃ソースを加え混ぜて味をととのえる。
⑥ 炊きあがったご飯に盛り付けて完成。

おせち料理

おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味があり、重箱という食器に入れます。料理には食べ物がたくさんできますように(五穀豊穣)、健康で長生きできますように(健康長寿)、子どもが元気に育ちますように(子孫繁栄)などたくさんの願いが込められている。縁起の良いとされている食材がたくさん使われています。