

給食だより

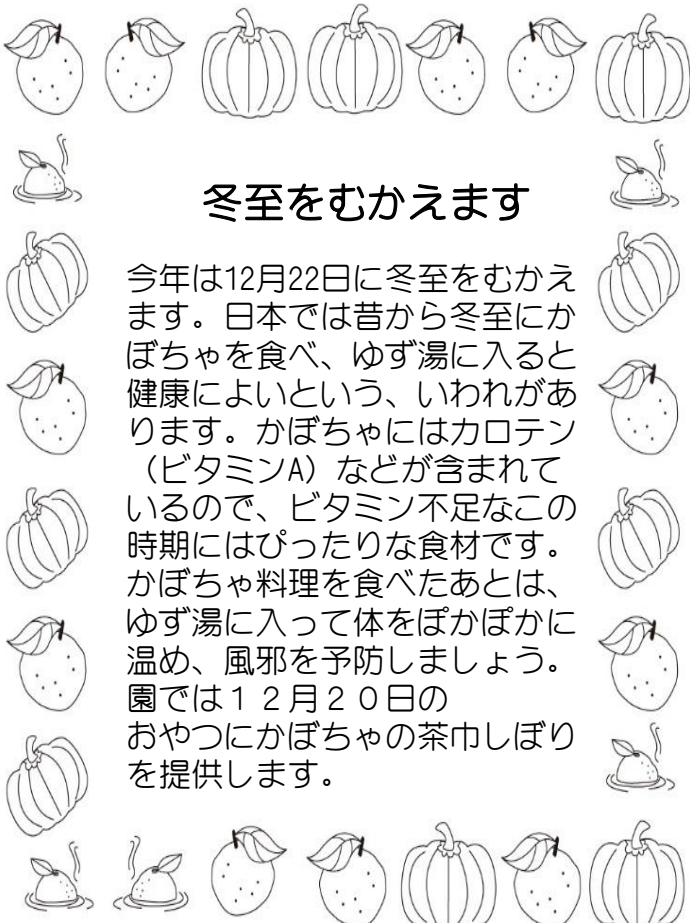
《12月号》

12月はクリスマスやお正月休みなど、家族で過ごす時間も多いかと思います。家族みんなで会話をしながら楽しい時間を共有することも大切な「食育」のひとつです。またお手伝いをしてもらいよい機会です。楽しくお手伝いできると食欲にもつながります。



食育活動

今月はさくら組さんが育てた里芋が収穫の時期を迎え、さくら組のみんなが収穫してくれました。出来が良く立派な里芋もたくさんでした。収穫した里芋は、大きなたらいと板を使い昔ながらのやり方でも・さくら組さんが板を左右に動かしながら洗いました。それを、きぬかつぎにして幼児クラスのみんで食べました。食べる前に作り方や調理に使った蒸し鍋を見せると、「それ知ってる〜！」という子もいました。里芋の匂いをかいで「いい匂い〜」「牛乳みたいな匂いするよ」と興味をしめし、自分たちで皮をすりと剥き食べました。子ども達の手にはすっぽりに入る程の里芋はほくほくもっちりとした食感で「すっごく美味しい〜！」とおかわりをして食べてくれました。里芋そのものの味を知る機会になりました。これからも、旬のものを食べる大切さを伝え大人になった時に自然と旬の食材を選び取れる子になってほしいと思います。



冬至をむかえます

今年12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。園では12月20日のおやつにかぼちゃの茶巾しぼりを提供します。

きぬかつぎとは？

きぬかつぎとは、子芋な里芋を皮のまま茹でて蒸し、仕上げに皮をくるりと剥いたお料理の事です。そのままでも美味しいですが、塩や味噌をつけても美味しいです。今回は塩茹でにして提供しました。

きぬかつぎという名前の由来は、平安時代の高貴な女性が顔まですっぽりと衣を被り顔を隠していた「衣被り」から名付けられたそうです。白い顔が衣から少し見える姿に似ているからだそうです。可愛らしいですね。

よっかたらご家庭でもお試し下さいね