



給食だより

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

寒さも厳しくなってきました。いよいよ冬本番ですね。寒さに負けないように、おいしいご飯を食べて、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。



☆冬至☆

二十四節気のひとつで、今年は12月22日が冬至です。昼が1番短く、夜が長い日です。

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災を祈ります。

ゆず湯・・・「冬至」と「湯治」をかけています。ゆず湯に入ると、肌がスベスベになり、体も温まって風邪を引かないといわれています。

かぼちゃ・・・保存がきき、冬至の時期の貴重な栄養源として昔から重宝されてきました。

カロテンを多く含むため、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのはこのためです。

☆全国のお鍋☆

鍋物のおいしい季節になりました。全国の有名なお鍋を紹介します！！

- ☆ 北海道…石狩鍋
- ☆ 山形…山菜鍋
- ☆ 福井…かにちり
- ☆ 滋賀…かも鍋
- ☆ 兵庫…しゃぶしゃぶ
- ☆ 山口…ふぐちり
- ☆ 秋田…きりたんぼ
- ☆ 茨城…あんこう鍋
- ☆ 山梨…ほうとう
- ☆ 京都…湯豆腐
- ☆ 広島…土手鍋
- ☆ 福岡…水炊き

お鍋は、野菜もたくさん食べられ、からだも温まります。みんなで食べれば心もポカポカ温まりますね！！

かぼちゃのいとこ煮

大人2人分
子ども2人分



冬至に
食べよう

- ◆ かぼちゃ・・・300g (1/4個)
- ◆ ゆであずき (缶詰でOK) 120g
- ◆ しょうゆ・・・大さじ1
- ◆ みりん (砂糖でもOK) 大さじ1
- ◆ だし汁 (かつおだし) 1カップ

☆フォローアップミルクについて☆

フォローアップミルクとは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発された食品である。牛乳に不足している鉄とビタミンを補強し、牛乳で過剰になるたんぱく質、ミネラルを減らしている。フォローアップミルクは離乳食が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合などに使用するのであれば、9か月以降とする。ただし、9か月を過ぎたからといって、母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はない。

あおぞら3園では、原則としてフォローアップミルクを使用しません。

詳しくは、12月のほけんだよりをご覧ください。

<作り方>

1. かぼちゃの種とわたを取り（スプーンを使うときれいに簡単に取れます。）3cm角に切る。
2. 鍋にAを入れ、沸騰したら、かぼちゃを並べ、ふたをして、15分くらい、やわらかくなるまで煮る。
3. かぼちゃを取り出してから、同じ鍋にあずきを入れ煮汁と一緒に2分くらい煮て、盛り付けのときに上からかけると見た目がきれいです