

# 食育だより



共栄保育園・みのり園  
2020年11月25日発行

寒さも少しずつ増し、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。  
昨年の冬は、かなり暖冬だったのですが、今年は本来の冬らしい厳しい寒さになるそうです。  
今年も残すところ、あと1カ月となりました。大忙しの12月ですが、  
風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症にかからないように、十分な睡眠、  
手洗いうがい、そしてバランスのよい食事を、日頃から心掛けていきましょう。

10月

## ☆食事の様子☆

2歳児クラスでは、園庭や屋上で給食を食べました。  
幼児クラスでは、芋ほり遠足で掘ったさつまいもを  
ふかし芋にし、おやつで食べました！

各自持ってきたお弁当箱に  
自分で握ったおにぎりと  
おかずを詰めました。



～2歳児クラス～

「おいしい～！」と  
口の中いっぱい  
自分で握ったおにぎりを  
頬張って、いつもよりも  
たくさん食べていました。

普通のお芋の味じゃ  
ない味がする～！！  
甘くて、おいしい！



「一番大きいの  
食べる！」と  
喜んで食べていました。



お芋の皮の汚れが  
目立ったので、  
全部皮をむいた状態で  
提供すると、  
「皮がない～～！」と  
驚いていました。




～幼児クラス～

# ☆冬至(とうじ)☆

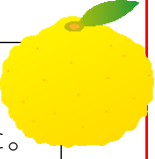


冬至とは、1年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日のことです。  
今年の冬至は 12月21日 です。

この日はカボチャを食べたり、ゆず湯に入るご家庭も多いのではないのでしょうか。  
でも、何故そのような風習が始まったのか知っている人は少ないと思います。  
そこで今回は、「冬至」についてご紹介します。



古来より、色の中で黄色は『魔除けの色』と信じられていました。  
そこで栄養価も高く、黄色いカボチャを1年の区切りである、冬至の日に食べる事で無病息災を祈ったそうです。




ゆずもカボチャと同じく黄色のため、冬至の日に用いられるようになりました。  
ゆずをお風呂に入れて浸かると、血行を良くして身体を温める効果があり、風邪予防も期待できます。

# ☆レシピ紹介☆

今回は、簡単に作れて彩りも鮮やかな“えびサラダ”と長期保存ができ、様々な料理に使える万能な“ゆず味噌”のレシピをご紹介します。是非ご家庭でも作ってみてくださいね♪


## えびサラダ <大人4人分>



- ・むきえび 80g ・ホールコーン 40g
- ・ブロッコリー 160g ・人参 65g
- ・カリフラワー 160g
- ・マヨネーズ 50g ・塩 0.8g

- ① むきえびの臭みを取り、下茹でをし、食べやすい大きさに切っておく。
- ② ブロッコリー、カリフラワーは一口サイズに切り、人参は1センチサイズに切る。
- ③ ②の食材を柔らかくなるまで茹でる。
- ④ ①と③と調味料を混ぜ、完成。

## ゆず味噌 <大人4人分>



- ・ゆず 大2個 ・みりん 60g
- ・味噌(白味噌でも可) 300g
- ・酒 60g ・砂糖 90g

※ゆずの量は目安なので、ご家庭で調節してください。

- ① ゆずはよく洗い、皮(黄色の部分のみ)をすりおろし、果汁は絞っておく。
- ② 鍋にゆず以外の材料を全て入れ、軽く混ぜ合わせる。弱火にかけ5~6分煮る。
- ③ 火を止めて、果汁(小さじ4程度)、ゆずの皮を入れ、よく混ぜ合わせ完成。

次回の食育だよりは2月です。

