

2024年



12月



きゅうしょくだより

♪たべものクイズ

なんのたべものができるでしょう？



♪ヒント♪

かわは、みどりいろからおれんじいろにかわるよ。
かわをむいてたべるとあまかったりすっぱかったり。

今月の行事料理：冬至、クリスマス



冬至：豚汁うどん・れんこんとにんじんのコーン金平・

みかん・かぼちゃドーナツ

クリスマス：ハヤシライス(ゆきだるまごはん)・

ココアカップケーキ(豆乳)(粉糖)

< 19(木)・20(金)の献立：昼食、午後おやつ >

☆冬至とは

太陽がでている時間が1年の中で一番短くなる＝太陽の力が一番弱まり、再び強くなっていくことから、「一陽来復(いちようらいふく)」とも言われ、冬至を境に「物事が良い方向へ向かっていく」という意味合いがあるとされています。そのため「ん」がつく食べ物を食べて縁起を担ぐ「運盛り(うんもり)」という風習があります。20(金)の給食でも、「ん」がつく食べ物がたくさん登場するので探してみてくださいね。

☆飾りにも意味がある

マルティン・ルター(ドイツで宗教改革を開始した人物)が、礼拝の帰り道で見た木々の間にきらめく星の美しさを子どもたちに伝えるために、モミの木の枝にローソクを飾って実現しようとした。これが始まりともされています。飾りにはそれぞれ意味があり、玉飾りはエデンの国のりんご、トップスター(クリスマスツリーの一番上の星)は希望の星を意味しています。



※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「みかん」でした！おれんじいろのかわをむくとしろうかわがでてくるね。おなかがちゃんとうごくようおてつだいをしてくれるんだって。



☆野菜 果物の皮でお掃除してみよう☆

普段は、ごみとして捨ててしまいがちな野菜の皮などを使って、掃除をしてみませんか？

◇野菜の皮(大根、人参、じゃがいも、玉葱)

少量の洗剤をつけてガスレンジやシンクを磨くとスポンジ代わりに。また、天地を使うこともできます。

特に大根に含まれる消化を助ける酵素(ジアスターゼ)には、^{みずあか}水垢などを溶かし出してくれる効果が期待できると言われています。

※玉葱の皮

少しネバネバした部分を使ってくださいね。

◇果物の皮

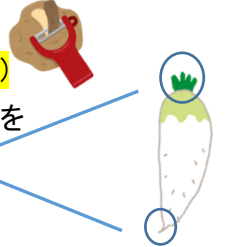
(りんご、みかん・オレンジなどの柑橘類)

リンゴ酸やクエン酸などの

“酸”は汚れを落とす効果に、

特に柑橘類には親油性(＝水ではなく油によくなじむもの)のリモネンが含まれているため、油汚れを落とす効果に期待ができるといわれています。

年末の大掃除に試してみてくださいね♪



おうちでつくってみよう！

< 19(木) 午後おやつ >

☆「ん」で運気を上げよう☆「かぼちゃドーナツ」

かぼちゃは“なんきん”という呼び名があります。

※目安：幼児1人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

かぼちゃ 8g・牛乳 6g・砂糖 4g・ホットケーキ粉 17g・

塩 0.01g・揚げ油 適量

- (1)かぼちゃは皮を除き適当な大きさにし、蒸かして潰す。
- (2)鍋に牛乳・砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
- (3)ホットケーキ粉・塩を混ぜ、(1)(2)を加えて、混ぜ合わせる。
- (4)成型する。
- (5)揚げる。180℃で4分程度

お子さまクッキングポイント♪

- ♪材料をはかる
- ♪かぼちゃを潰す(ヤケドに注意してください)
- ♪材料を混ぜる
- ♪型にうつす

