

12月食育だより



今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。

寒さが増すと空気も乾燥し、感染症にかかりやすくなる時期でもあります。寒さに負けないよう体の温まる食事で免疫力をつけ、元気に冬を過ごしましょう。

給食室の様子

給食室では毎日、子どもたちが安心して給食やおやつが食べられるように心がけて調理をしています。今回は、回転釜や大鍋、フライヤーなど大量に調理できる器具を使用して給食を作っている様子を少しご紹介します。

透明なイスターカーテン越しに「今日のごはんなに〜?」と遊びに来てくれる子どもたち。「あっ!今日は好きな〇〇だ!」「みどりのお野菜がある…」「今日のフルーツ、バナナだ! やったー!!」などと、楽しそうな会話や表情を見せてくれます。そんな子どもたちの姿を見た私たちもつい笑顔になり、和んでいます。



調理室のイスターカーテン。中がよく見えます。



大鍋でひじきを炒めています



出来上がり



回転釜でお味噌汁調理中

赤とみどりのグラデーションがきれいなりんごが届きました。いつもその時に美味しいフルーツを配達して下さいます!



さんまを下処理した後、シンクを見るとキラキラと青いものが!よく見てみると…



正体はさんまのうろこ!!あまり見る機会がないですが、色がとてもきれいでした。

さんまのかば焼き



粉をつけて



フライヤーで揚げ



タレをからめて出来上がり



とうじ冬至

~12月22日は冬至です~

冬至とは、北半球では太陽の高さが1年で最も低くなります。そのため1年中で最も(日の出から日の入りまで)が短くなり、夜が最も長くなります。この日に柚子を浮かべた柚子湯に入り、かぼちまを食べると風邪をひかないと言われています。

また、冬至には「運」をつけるため、名前に「ん」のつくものを食べる「運盛り」という風習があります。

特に、なんきん(南瓜)、れんこん(蓮根)、にんじん(人参)、ぎんなん(銀杏)、きんかん(金柑)、かんてん(寒天)、うんどん(うどん)の7種類は、名前に「ん」が2つずつ含まれることから「冬至の七草」と言われています。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るためでもあるので、しっかり食べて免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしたいですね。