



給食だより

令和 5年
ながさわ保育園

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

冬野菜には体を温める作用があると言われています。

暖房や衣類で体を温めても、からだの中が冷えていると、抵抗力が低下してしまいます。

上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう！



ブロッコリー（旬：11月～3月）



彩りがよく、付け野菜としても大活躍します。
その他、スープ・和え物、天ぷらにしてもおいしいです。

だいこん（旬：10月～3月）



汁物・煮物の他に、サラダにも使用できます。
葉から水分がどんどん蒸発してしまうため、すぐに切り分けて別々に保存しましょう！

にんじん（旬：11月～12月）



一年中出回っていますが、この寒い季節のものが最も甘みがあります。
サラダ、スープ、煮物など様々な料理に活用できます。

白菜（旬：11月から2月）



お鍋の主役になる野菜です。
漬物・サラダ・和え物・汁の具など、どんな料理にも活躍します。
丸のままの白菜は、新聞紙で包み、冷暗所に立てた状態で2～3週間保管できます。

冬至は、1年で一番昼が短い日。

この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存にきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

12月22日は
冬至です



大晦日の年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。