

12月給食たより

社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和5年12月

12月22日(金)です

寒い負けず、しっかり手を洗おう!

紅葉を楽しめる季節が来たなあ♪と喜んでいたのでもつかの間…、駆け足で12月がやって来ました。みなさんはどんな一年でしたか？ 子ども達は保育園での生活を楽しみながら、給食をしっかり食べて大きく成長してくれました。新しい年に向けて目標をたて、来年も良い一年にしてくださいね(^~^)

今年は特にインフルエンザが流行しています。コロナウイルスやノロウイルスなど、感染症予防の基本は「手洗い」！外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。また、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



クッキング報告

11月1日のクッキングは、ふじ組さん・ゆり組さんがスイートポテトを作りました。ふじ菜園のさつまいもを使う予定でしたが、お天気などの影響で、芋掘りが順延してしまいましたので、八百屋さん頼んださつまいもを使いました。子ども達は、おうちの人の顔を作ったり、うさぎや猫を作ったり、手先を上手に使っていましたよ。



何作ろうかな？

黄色だからでしょうか、ピカチュウが人気です★

焼き色が付くと、黄色が濃くなってさらに美味しそうですよ。

12月のクッキング

- ★12日(火)ふじ組・味噌作り(親子クッキング)
- ★20日(水)ふじ組・クリスマスケーキデコレーション
- ★爪切り、エプロン、三角巾、マスクの準備をお願い致します。
- ※親子クッキングに参加される保護者の皆様も同様にご準備下さい。



小豆

かぼちゃのいとこ煮
冬至には、かぼちゃや小豆を食べ
て邪気を払います。



小豆がゆ
小正月(1/15)には、邪気を払うとさ
れる小豆入りのおかゆを食べ無病息
災を願います。

和菓子のあんや赤飯に使われる小豆は、日本最古の歴史書『古事記』に登場するなど、とても古くから利用されてきた豆類の一つです。原産地は東アジアとされますが、縄文時代の遺跡から種子が発見されており、日本が発祥の地とする説もあります。現在の主な産地は北海道で、全国の生産量の9割以上を占めています※。小豆の赤い色には、邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払う力があると信じられており、昔から行事やお祝いの際に欠かせない食べ物でした。栄養価も高く、ビタミンB群、カリウム、鉄、食物繊維のほか、ポリフェノール類を多く含み、健康に役立つ食べ物です。ちなみに、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の「切腹」を連想させて縁起が悪いとされたことから、赤飯には「ササゲ」を使う場合もあります。保育園では、いきなり団子やぜんざいなどで小豆を使いますよ(^~^)

※農林水産省「令和2年産小豆、いんげん及びらっかせい(乾燥子実)の収穫量」