

## 12月 むつみキッチン

すっかり寒くなり、いつの間にか今年も残すところあと1ヶ月!! 今月は子どもたちが楽しみにしている「お話あそびの会」がありますね。給食の時間には「あんな、お母さんとお父さんにはまだ内緒やけどな、お話あそびの会で○○○○するねん! 内緒やで!」っとヒミツの話を嬉しそうに聞かせてくれました。準備は着々と進んでいる様子!? 私たちも今からワクワクしています!(内緒の話は守りましたー! 笑)

さて、何かと忙しいこの時期。朝晩の冷え込みも厳しく、空気も乾燥してくるので風邪を引きやすくなります。今年最後も元気に過ごせるように手洗い、うがいに心がけ風邪の予防をしっかりしてくださいね。よいお年をお迎えください!!!



### 焼き芋♪焼き芋♪お腹は…!?

11月は焼き芋大会を行いました。乳児クラスの子どもたちは日向でぼかぼか日向ぼっこをしながら、皮をめくってじっと見たり、指でつまんで感触を探ったりしたあと、小さな体からは想像もできないくらいたくさん焼き芋を美味しく食べていました。幼児クラスの子どもたちは、さつまいもの苗植えから草取り、水やりをし、成長を見届け、芋掘りまで行いました。ただ、さつまいもを焼くだけでなく、自分たちで育てたさつまいもを食べた子どもたち。「甘かったー!」「皮も食べれるよー!」「3つも食べたわ!」など、みんな口々に言っていました。普段、出来たての食べ物を食す機会は少ないですが、園庭で自然を感じながら食を楽しみ、それを友だちと共有する貴重な体験となったことと思います。そして今年も、こちらの心配はよそに給食も難なくペロリでした! 食欲の秋を身をもって体験できました!!

### トナカイの 鼻が赤いのはなぜ?

この間、子どもから聞かれて、そういえばなんでかな? と思い、調べてみました♪

北欧での研究によると「トナカイの鼻の毛細血管は人間よりも25%密度が濃い」のだそうです。トナカイは北欧の寒い地域からやってくるため体温調節が必要。そこで、この鼻の毛細血管が酸素を運ぶ赤血球を供給することで体温調節をしているそうです!

ちなみにトナカイはシカの種類です!



## 冬至です!

今年の冬至は12月21日。冬至と言うとニュースでゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べるシーンが毎年のように放送されますがなぜ、冬至にゆず湯に浸かったり、かぼちゃを食べるのが知っていますか??

冬至とは日照時間が一番短い日の意味。太陽の位置関係により冬至の日に太陽の昇る高さが一年で最も低くなるので、必然的に日没が早くなり、一年で一番長い夜になるんですね。

このため、冬至は一年で最も太陽の力が弱まり、以後は太陽の力が強くなっていくことから「一陽来復」と言って、この日を境に運が上向くとされてきました。そしてさらに運が良くなるよう「運盛り」として「ん」が付く物を食べていました。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」。かぼちゃは本来、夏の野菜ですが長く貯蔵できるので冬でも美味しく食べられ、元々は南の方から渡ってきた野菜であることから陽の気を持つものとして一年で一番、太陽の力が弱い日に食べるのだそうです。

さて、ゆず湯に入る理由、それはかぼちゃを食べる運を呼び込む前に、身体を清めるためです。昔は今と違い毎日お風呂に入る習慣がなかったので、お風呂に入ること＝お清めの意味になったのですが、そこに柚子を入れることで邪気を払うという意味もあったようです。また「融通が効く湯治」＝「ゆず湯効く冬至」という語呂遊びだったとも言われています。

ちなみに、冬至はどれくらい日中の時間が短くなるのか、日の出と日の入りの時間で確認してみると…、日の出が6時47分、日の入りが16時32分です。この日の日中最長さは約10時間しかありません。2016年の夏至(6月21日)と比較すると…、日の出が4時25分、日の入りが19時00分です。この日の日中最長さは約14時間半。半年かけて4時間半も日が短くなっているんですね!

参考文献:ウィキペディア 他



### 冬至に食べよう♪南瓜のごまマヨネーズ

#### 材料

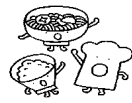
- ・かぼちゃ
- ・すりごま、ごま
- ・マヨネーズ
- ・砂糖
- ・塩こしょう

#### 作り方

- ①かぼちゃを切って茹でる。茹でる時に少し砂糖を加えて(分量外)茹でるとほっくり甘く茹であがります♪
- ②茹でたかぼちゃにAを加えて混ぜる。ほんの少し、醤油と酢を足してもおいしいです!

※むつみ保育園ではブロッコリーや枝豆、さつまいもなどを加えて季節感を出しています。子どもたちの大人気の一品、ご自宅でも作ってみてください! かつお節をまぶして、クリームチーズを足せば大人のおつまみにも美味しいですよ!

# 12月 むつみキッチン



住吉むつみ保育園

1日 (木)	昼食	ロールパン シーフードグラタン マカロニサラダ 添え野菜 コンソメスープ フルーツ	えび、イカ、鮭、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、ポテトソース、チーズ、コンソメ、塩コショウ マカロニ、キャベツ、人参、コーン缶、ベーコン、塩コショウ、オリーブ油 トマト アスパラ、しめじ、玉ねぎ、パセリ、粉、コンソメ	13日 (火)	昼食	ご飯 そうめんチャップルー 白菜のみそ煮 ブロッコリーのナムル さつまいもみそ汁 みかん	そうめん、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、卵、かつお節、塩コショウ、醤油、みりん、ごま油 白菜、たけのこ、しめじ、さつまいも、かつお節、かつおごんぶ汁、しょうゆ、塩、みりん、酒 ブロッコリー、人参、もやし、しらたき、醤油、ごま油、ごま キャベツ、さつまいも、大根、青ネギ、かつおごんぶ汁、味噌	おやつ	アップルケーキ	りんご、バター、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳
	おやつ	添え野菜炊	米、鶏肉、大根、人参、青ネギ、鶏ガラ、塩							
2日 (金)	昼食	ご飯 そうめんチャップルー 白菜のみそ煮 ブロッコリーのナムル さつまいもみそ汁 バナナ	そうめん、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、卵、かつお節、塩コショウ、醤油、みりん、ごま油 白菜、たけのこ、しめじ、さつまいも、かつお節、かつおごんぶ汁、しょうゆ、塩、みりん、酒 ブロッコリー、人参、もやし、しらたき、醤油、ごま油、ごま キャベツ、さつまいも、大根、青ネギ、かつおごんぶ汁、味噌	14日 (水)	昼食	ご飯 鶏肉のマーメイド煮 ツナじゃが ひじきサラダ 野菜みそ汁 りんご	鶏肉、マーメイド、醤油、みりん じゃがいも、人参、玉ねぎ、しいたけ、ツナ缶、かつおごんぶ汁、醤油、砂糖、みりん ひじき、水菜、枝豆、コーン缶、塩コショウ、マヨネーズ 白菜、人参、えのき、ナス、かつおごんぶ汁、みそ	おやつ	ココアパン	小麦粉、強力粉、バター、牛乳、砂糖、塩、油、ドライイースト、ココア、サラダ
	おやつ	マーブルシリアルクッキー	コーンフレーク、マシュマロ、バター、マーブルシロップ							
3日 (土)	昼食	鶏と豆腐 五目白和え 添え野菜 みそ汁 りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、黄パプリカ、塩コショウ、醤油、砂糖、マヨネーズ 人参、ひじき、こんにゃく、枝豆、ごぼう、油揚げ、鶏の玉子、醤油、砂糖 ミニトマト わかめ、もやし、大根、かつおごんぶ汁、みそ	15日 (木)	昼食	ロールパン シーフードグラタン マカロニサラダ 添え野菜 コンソメスープ フルーツ	えび、イカ、鮭、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、ポテトソース、チーズ、コンソメ、塩コショウ マカロニ、キャベツ、人参、コーン缶、ベーコン、塩コショウ、オリーブ油 トマト アスパラ、しめじ、玉ねぎ、パセリ、粉、コンソメ	おやつ	五平餅	米、ひじき、みそ、ごま、みりん
	おやつ	チーズハムトースト	食パン、ハム、チーズ、マヨネーズ							
4日 (月)	昼食	ご飯 鶏肉の中華炒め オムレツ 梅しサラダ 中華スープ りんご	鶏肉、玉ねぎ、人参、ナス、しめじ、チンゲン菜、黄パプリカ、鶏ガラ、醤油、砂糖、ごま油 卵、じゃがいも、玉ねぎ、しいたけ、塩コショウ、ケチャップ 大根、きゅうり、貝割れ大根、人参、梅干し、醤油、砂糖 玉ねぎ、人参、ニラ、鶏ガラ、醤油	16日 (金)	昼食	ハンバーガー ポテトフライ ポークパスタ カラフルサラダ パンプキンポタージュ バナナ	パン、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、しいたけ、レタス、ケチャップ、コンソメ、塩コショウ じゃがいも、塩、油 スパゲッティ、豚肉、エリンギ、青ネギ、にんにく、もみ海苔、かつお節、醤油、砂糖 キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン缶、塩コショウ、オリーブ油 南瓜、玉ねぎ、パセリ、牛乳、生クリーム、コンソメ バナナ	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、煉乳
	おやつ	レタスチャーハン	米、ウインナー、レタス、人参、塩コショウ、鶏ガラ、醤油							
5日 (火)	昼食	ご飯 豚の生姜焼き おでん風煮物 小松菜の納豆和え ごぼうのみそ汁 りんご	豚肉、玉ねぎ、えのき、生姜、醤油、砂糖、酒 鶏肉、大根、こんにゃく、かんもどき、うずら卵、かつおごんぶ汁、醤油、みりん、酒 ごぼう、もやし、人参、ひき割れ納豆、かつお節、醤油、砂糖 ごぼう、人参、白菜、青ネギ、かつおごんぶ汁、みそ	17日 (土)	おやつ	あんバターパン	食パン、あんこ、バター			
	おやつ	きな粉クッキー	バター、小麦粉、砂糖、きな粉、黒ごま							
7日 (水)	昼食	ご飯 鮭のきのこソース 切干大根の炒り煮 春雨サラダ かき玉汁 みかん	鮭、しめじ、えのき、まいたけ、白ネギ、鶏ガラ、醤油、みりん 切干し大根、人参、きぬさや、油揚げ、ごま、かつおごんぶ汁、醤油、砂糖、みりん 春雨、きゅうり、もやし、ワカメ、ハム、酢、しょうゆ、砂糖 卵、しいたけ、玉ねぎ、ほうれん草、鶏ガラ、醤油	19日 (月)	昼食	ご飯 鶏肉の中華炒め オムレツ 梅しサラダ 中華スープ りんご	鶏肉、玉ねぎ、人参、ナス、しめじ、チンゲン菜、黄パプリカ、鶏ガラ、醤油、砂糖、ごま油 卵、じゃがいも、玉ねぎ、しいたけ、塩コショウ、ケチャップ 大根、きゅうり、貝割れ大根、人参、梅干し、醤油、砂糖 玉ねぎ、人参、ニラ、鶏ガラ、醤油	おやつ	きな粉トースト	食パン、きな粉、バター、砂糖、牛乳
	おやつ	チョコス	ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、油							
8日 (木)	昼食	牛飯 さつまいも天ぷら 豆乳の野菜あんかけ きのこのすまし汁 フルーツ	米、牛肉、ごぼう、しいたげ、ごま、醤油、酒、みりん さつまいも、天ぷら油 鶏、豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、かにかまぼこ、鶏ガラ、醤油、片栗粉 えのき、なめこ、人参、ワカメ、かつおごんぶ汁、醤油、みりん、酒、塩	20日 (火)	おやつ	いちご	いちご			
	おやつ	ロールケーキ	そうめん、鶏肉、わかめ、大根、かつおごんぶ汁、醤油、塩、みりん							
9日 (金)	昼食	ご飯 タラのゆかり揚げ 南瓜のチーズ焼き わかめとタラのなめかじ和え お酢のみそ汁 バナナ	タラ、ゆかり、天ぷら油 南瓜、玉ねぎ、黄パプリカ、ホバプリカ、ブロッコリー、カラフルウインナー、チーズ、塩コショウ、コンソメ レタス、わかめ、きゅうり、貝割れ大根、なめかじ、醤油、砂糖 大根、人参、お酢、三つ葉、かつおごんぶ汁、みそ	21日 (水)	おやつ	のりごまクッキー	バター、小麦粉、砂糖、青のり、ごま			
	おやつ	あさつバター	さつまいも、バター、砂糖							
10日 (土)	昼食	ご飯 鯛の柚子おろしあん 里芋の豚味噌炒め ほうれん草のこま和え れんこんのすまし汁 りんご	鯛、大根、柚子、かつおごんぶ汁、醤油、塩、みりん 豚肉、里芋、厚揚げ、青ネギ、味噌、みりん、酒 ほうれん草、もやし、人参、ちくわ、ごま、醤油、砂糖 れんこん、さつまいも、こんにゃく、青ネギ、かつおごんぶ汁、しょうゆ、塩、みりん、酒	22日 (木)	おやつ	Xmasケーキ	卵、バター、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、生クリーム、いちご、ブルーベリー、たけのこの里、マーブルチョコ、あらざん			
	おやつ	鶏ごぼうパン	小麦粉、強力粉、バター、牛乳、砂糖、塩、ドライイースト、鶏肉、ごぼう、ごま、醤油、砂糖、みりん、マヨネーズ							

24日 (土)	昼食	ロールパン 鮭のクリームシチュー マカロニの塩炒め 添え野菜 みかん	鮭、玉ねぎ、人参、じゃがいも、アスパラ、ポテトソース、塩コショウ マカロニ、ベーコン、ブロッコリー、黄パプリカ、塩コショウ、オリーブ油 さつまいも	26日 (月)	おやつ	韓国魚腥げご飯	米、牛ミンチ、ニラ、人参、油揚げ、ごま、醤油、酒、みりん、ごま油
	おやつ	鯛の柚子おろしあん	鯛、大根、柚子、かつおごんぶ汁、醤油、塩、みりん				
27日 (火)	昼食	ご飯 豚の生姜焼き おでん風煮物 小松菜の納豆和え ごぼうのみそ汁 りんご	豚肉、玉ねぎ、えのき、生姜、醤油、砂糖、酒 鶏肉、大根、こんにゃく、かんもどき、うずら卵、かつおごんぶ汁、醤油、みりん、酒 ごぼう、もやし、人参、ひき割れ納豆、かつお節、醤油、砂糖 ごぼう、人参、白菜、青ネギ、かつおごんぶ汁、みそ	28日 (水)	おやつ	ポテトバーコピザ	強力粉、薄力粉、塩、砂糖、ドライイースト、バター、牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、チーズ
	おやつ	あんかけラーメン	中華麺、えび、キャベツ、人参、コーン缶、チンゲン菜、鶏ガラ、醤油、片栗粉				

☆12月16日 お誕生日会☆  
ハンバーガー フライドポテト  
ポークパスタ カラフルサラダ  
パンプキンポタージュ バナナ



♪12月20日 バイキング♪  
おにぎり クロワッサン ロールパン  
照り焼きチキン なすのチーズ焼き  
ウインナー スティック野菜  
クラムチャウダー いちご



♡12月22日 クリスマスケーキ♡

※おやつには毎回牛乳が付きます。  
※咀嚼強化などの為、月、水、金のおやつに昆布を1歳児クラスから提供しています。