

# 給食だより

アップルナースリー保育園



～冬至について～



2024年12月21日は冬至で、1年の間で昼が1番短く、夜が1番長くなる日です。冬至に、「ん」がつく食べ物を食べると運がつくと言われ、冬至かぼちゃを食べる風習があります。また縁起かつぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあります。

※南瓜(なんきん)、だいこん、れんこん、うどんなど…



そして、ゆず風呂に入る風習があります。強い香りで邪気をはらい体を温め、1年間風邪を引かないようにとの意味があります。ご家庭でも、ゆず風呂に入り、かぼちゃを食べて無病息災を祈りましょう。

21日はお休みの為、20日(金)に給食では冬至かぼちゃを提供し、昔からの食文化を味わいたと思います。

～クリスマスメニュー～



24日(火)はドライカレーと、全園で人気のキャベツとりんごのサラダ。  
25日(水)はケチャップライスや鶏のから揚げなど、子ども達が好きなメニューを組み込んだ、クリスマスメニューを提供します。色とりどりの食事で、子ども達にクリスマスを食べからも楽しんでもらえればと思います。



～保育園のかわりメニュー～

## 五目納豆ごはん

材料(大人2人分、子ども2人分)

米 2合

ひきわり納豆 2パック

小松菜 1～2株(50g)

人参 1/4本(20g)

椎茸 2個(20g)

しらす 30g

かつお節 1/2パック

★濃口醤油 小さじ1.5

★砂糖 小さじ1

作り方

- 1、米を研いで炊いておく。
- 2、小松菜は短めのざく切り、人参は千切り、椎茸は2等分し薄く切る。
- 3、小松菜・人参は茹で絞っておく。鍋に椎茸と★を入れて火にかけ、椎茸に味がしみ込んだら、しらすとかつお節を加えてひと煮立ちさせ、火から下ろして冷ます。
- 4、3に納豆を加えてよく混ぜ、ごはんにかけて完成。

ひきわり納豆は薄皮がなく消化がいいので、離乳食にも使い勝手の良い食材です。

野菜やしらす等の具材もたくさん入り栄養満点でごはんが進みます！

園では2日(火)に提供します。ご家庭でも、いつもと違う納豆ご飯を楽しんでみては。

～冬の食中毒について～

冬の11月～2月にかけて、感染力が非常に強いノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が多発しやすい時期になります。

<ご家庭でできる予防対策>

- ① 手洗いうがいはしっかりと。
- ② 感染した人の便や嘔吐物には大量のノロウイルスが含まれる事があるので、処理する際は取扱いに気をつけ、二次感染や飛沫感染を防ぐ。
- ③ 加熱して食べる食品は中心までしっかり加熱をし、調理器具や台はいつも清潔にし、食品からの感染を防ぐ。

水筒やパッキンには茶渋やカビが発生することもあるため、プラスチック製には塩素系漂白剤、ステンレス製には酸素系漂白剤での漂白も効果的です。

きちんと予防し、食中毒を起こさないように注意しましょう。

