

12月 給食だより

今年も残すところあと一か月となりました。体調を崩しやすい時期ですが、ウイルスを体の中に入れないようこまめな手洗いをしましょう。

正しい手洗いを覚えよう！



① 手のひらを洗う。



② 手のこうを洗う。



③ 指の先を洗う。



④ 指の間を洗う。



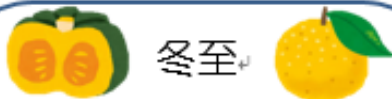
⑤ 親指を洗う。



⑥ 手首を洗う。

ウイルスなどは人の手を介しても汚染を広げます。ですが、手についたウイルスは洗い流すことができます。

①～⑥までしっかり泡立てて行いましょう。また、二度洗いや、15秒以上のすすぎ、水分をしっかり拭き取り、アルコールをすることも効果的です。



冬至

12月21日(月)は冬至です。

冬至とは、一年で昼が最も短い日で、この日から日照時間が日に日に長くなるので“太陽がよみがえる日”として豊作を祝う祭りが行われていたそうです。

冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。これは、昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わり、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで栄養もあり、保存もきき、ビタミンが豊富なかぼちゃが食べられていたようです。

12月15日(火)

世界の献立 「韓国」

「ヤンニョムチキン」

“ヤンニョム”とは(調味料)や(味付け)という意味があり、コチュジャンという韓国みそやしょうゆ、ごま油などを混ぜ合わせた調味料の総称です。韓国ではファーストフード感覚で食べられる料理で、多くの人々に好まれています。

「トックスープ」

“トック”とは韓国のもちのことですが日本のようにもち米で作られることはすくなくお米から作られることが多いようです。日本のもちとは違い、粘りや伸びは少なく、歯切れがよくて煮くずれしにくいのが特徴です。保育園給食では事故防止の為にだまこ餅を使用します。



給食レシピ



～ ヤンニョムチキン ～

○材料(4人分)

- 鶏もも肉・・・2枚(400g程度)
- おろししょうが・・・小さじ1/2
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- かたくり粉・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適量
- コチュジャン・・・大さじ1/2
- おろしにんにく・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ケチャップ・・・・・・小さじ1
- さとう・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・大さじ1

- ① 鶏もも肉をひとくち大に切り、おろししょうがと酒をもみこみ10分程度おいた後かたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 別の鍋にAを入れ、よく混ぜてから火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ 油をきった①の鶏肉を②の鍋に入れて全体にたれを絡ませる。

もんだい

さんたくろーすさんをのせてくる“となかい”さんはおどこのこ？おんなのこ？



12月の「しゅん」のやさしいくだもの



だいこん



はくさい



れんこん



みかん



れもん