

12月 食育だより

令和5年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

今年も残りわずかになりました。寒さはきびしさを増し、暖房で部屋は乾燥し感染症にかかりやすい時期です。こども達の間では、インフルエンザやコロナウイルス以外にも、いろいろな感染症が流行しているようです。

楽しい事がたくさんある年末年始は、子どもも大人も生活リズムを崩しがちです。なるべく規則正しい生活を心がけ、体の温まる食事で免疫力をつけ、元気に新しい年を迎えましょう！

みその「天地返し」に行ってきました

6月に年長さんと一緒に仕込んだみそは『賢上醤油店』さんで、大切に保管してもらっています。10月上旬に、天地返しといって、みその上下が反対になるように入れ替えをしてきました。天地返しをすることで、みその水分が均等になり、空気に触れることで発酵も進み、おいしいみそになります。みんなの頑張りのおかげで、だいぶみそらしくなって、天地返し中はみその香りでいっぱいでした。今月6日のみそ料理献立から使用します。お楽しみに！



冬至

22日は「冬至」で、1年で最も昼が短くなる日です。運がつくとして「ん」がつく食べ物を食べると良いと言われています。22日の給食には、ビタミンAが豊富な「かぼちゃ（なんきん）」と、邪気を払うと言われている赤い色の「小豆」を煮た「冬至かぼちゃ」（いとこ煮）が出ます。夜は血行促進・保湿効果のあると言われる「ゆず湯」に入って体を温め、風邪を予防しましょう。



まさとじいじの読み聞かせ



「まさとじいじ」として土屋正人教育長さんから読み聞かせをしてもらいました。「あくび」の絵本では、絵本に合わせて大あくびをしたり、大蛇（おろち）の紙芝居では、タンバリンに合わせて動いたり。もっと読んで欲しいとアンコールで園にある絵本も読んでもらったり。みんな楽しかったね！



まさとじいじと一緒に給食も食べたよ♡

給食ができるまで

11月23日は「勤労感謝の日」でした。勤労感謝の日はもともと「新嘗祭」といって、五穀豊穡と「食べ物のいのち」をいただいていることに感謝する日だったとも言われています。

毎日の食事も給食も、働いてくださるたくさんの方のおかげでできています。こども達には、食べ物の命、働いて下さる方々を思い浮かべ、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言える人になって欲しいですね。

