給食だより　2022年12月

さんいく保育園 有明
管理栄養士　重田奈々子

あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。
12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん！
それぞれの行事にまつわる食についての由来も子どもたちに伝えながら楽しみたいですね。

もうすぐクリスマス!!

12月の行事といえば「クリスマス」！！大人も子どももワクワクするイベントのひとつですね。日本ではクリスマスにはショートケーキを食べて楽しむ人が多いと思いますが、世界の他の国ではどんなケーキを食べているか知っていますか？いくつかの国を紹介します。

★世界のクリスマスケーキ★

◆イギリス◆

クリスマスプディング

「プディング」と聞いて日本の「プリン」を想像しがちですが、レーズンなどのドライフルーツをふんだんに使ったケーキです。

◆フランス◆

ブッシュドノエル

フランスでは定番の伝統的クリスマスケーキ。
ブッシュは「薪（まき）」、ノエルは「クリスマス」を意味し、「クリスマスの薪」をイメージしたケーキです。

◆ドイツ◆

シュトレン
（シュトーレン）

クリスマスを迎える4週間前から一切れずつ食べ始める習わしのあるドイツ発祥の伝統的なお菓子です。

ご紹介した世界のクリスマスケーキは日本でも見かけることが多くなってきましたね。今年のクリスマスはいつもとは違うケーキで外国気分を楽しんでみるのもいいですね！！

◆冬至（とうじ）◆

冬至は1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。
この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

★今年の冬至は12月22日（木）です。

園では22日の給食に冬至を意識した献立を取り入れています！

◆食育紹介◆

＜幼児組　お米のお話＞

保育園にお米を届けてくださっている亀太商店さんにオンラインでお米のお話をしていただきました。茶碗1杯のお米は何粒か？お米屋さんおすすめのお米は？など面白いお話が聞けました。

亀太商店さんのお米はとても美味しいので、お近くにお出かけの際は是非立ち寄ってみてください！

〒130-0022
東京都墨田区江東橋5-13-2
「玄米耕房かめた　亀太商店」

＜12月の食育＞

12月13日　乳児 クッキー作り
12月15日　ひつじ ゆきだるまパン作り

◆12月の献立紹介◆

＜行事食＞

★12月22日 冬至献立

冬至に食べると良いと言われている食材を取り入れた献立を提供します！

★12月23日
クリスマスメニュー

クリスマス限定特別メニューです！今年のおやつはクリスマスリースをモチーフにしたパイです♡

＜新メニュー＞

★12月5日
おやつ　鶏ごぼうごはん