

# 『おい～い!』 通信



あおい保育園 R4.12.15

12月に入り今年もあと残りわずかになりました。  
保育園では17日に生活発表会、20日にはもちつき会が予定されています。  
12月はクリスマスなど子ども達にとって楽しいイベントの時期ではありますが、朝夕寒くなり体調を崩しやすく風邪を引きやすい時期でもあります。風邪を引かない為にも手洗い、うがい、消毒を心がけて元気で新しい年を迎えましょう。

## 今月のおすすめメニュー

### パンプキンスープ



#### 材料 4人分

かぼちゃ・・・120g    ジャガ芋・・・100g  
玉葱・・・120g    小麦粉・・・20g  
バター・・・20g    コンソメ・・・小さじ1  
牛乳・・・150cc

#### 作り方

- ①かぼちゃを柔らかく煮てミキサーにかけペースト状にする
- ②玉葱・ジャガ芋を薄切りにする
- ③②の野菜をバターで炒める
- ④③に水を適量入れ、コンソメを入れて煮込む
- ⑤柔らかくなったら①のかぼちゃと牛乳を入れる
- ⑥塩・コショウで味を調節する

## 行事食・伝統食を伝えましょう!



### 冬至(12月22日) かぼちゃ料理



一年で一番昼が短い日です。  
冬至の日には昔から無病息災を願ってかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。  
今月のおすすめメニューにもかぼちゃ料理を紹介しているのでぜひ、かぼちゃ料理を食べてみませんか。  
給食ではかぼちゃサラダを予定しています。

行事食にはおせちや七草など特別な日にしか食べないメニューがあります。  
普段食べることのない食材の味や由来を知る良い機会でもあります。ぜひ子どもと一緒に食べてみて、これはどんなメニューなのか家族で話をするのもいいかもしれませんね。



### 大晦日(12月31日) 年越しそば



1年の終わりという節日になります。1年の最後にそばを食べるのは、切れやすいそばを食べることによって悪いことを切り捨てる意味と、そばの長い麺から長く健康で過ごせる様にとの願いが込められています。

### 七草(1月7日) 七草がゆ



昔から季節の変わり目に無病息災を願って春の七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ)を食べてきました。また、正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませ、ビタミン不足を補う目的もあります。

### 正月(1月1日) おせち



新しい1年を健康で安全に過ごせる様にとの願いが込められており、食材それぞれにも様々な意味があります。また各家庭によっておせちの中身は違ってきます。自分のお家のおせちにはどんな意味が込められた食材が使われているか確認してみてください。

#### エビ



腰が曲がるまで元気で長生きが出来る様に

#### 黒豆



まめに働いて健康で過ごせる様に

#### 伊達巻き



巻物の形から文化の発展を願って



#### 数の子

子孫繁栄を願って



#### くわい

やがて芽が出る様にとの願いから

#### 栗きんとん



財宝を意味しています