



# 給食だより

令和5年 12月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室

## 頑張っ！クリスマス発表会

こども達は毎日、クリスマス発表会の練習をがんばっています。給食室には毎日のように各クラスの合唱や合奏が聞こえてきます。くり返し練習して、だんだんとまとまり、皆で上手になっていく様子がよく分かります。踊りも衣装もとってもキュートです。一生懸命に頑張っているこども達と指導されている先生方の努力で、きっと素晴らしい発表会になると思います。ハンカチの準備をお忘れなく！！



## 季節を感じて楽しみましょう

### 冬至にまつわる食べ物

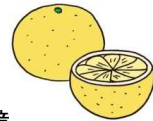


#### 冬至はどんな日？

冬至は一年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。今年は12月22日です。冬至を過ぎると、日がだんだんと長くなっていくので、太陽がよみがえる日とされ、良くない事が続いた後に、幸運が向いてくる未来への希望をつなぐ日とも考えられていました。

#### 行事食は？

冬至には、南瓜や小豆粥を食べる風習があります。南瓜を食べると中風にならず、風邪をひかないと言われといます。小豆粥は、小豆の赤色が邪気を払うとされています。その他「ん」がつく食べ物（レンコンや人参、きんかん、うどんなど）を食べると運に恵まれると言われてしています。



#### ゆず湯に入るのはなぜ？

冬至に柚子を浮かべた風呂に入れば、風邪をひかないという言い伝えがあります。冬至を境に寒さはさらに厳しくなります。柚子には、リモネンという精油成分が含まれ、体温上昇効果や保温効果があると言われてしています。

## 楽しかった芋掘り&クッキング



11月17日にうさぎ組でクラスクッキングを行いました。収穫したさつまいもを使い、さつまいもクッキーを作りました。目の前で生地をこね、それぞれに2枚ずつ作れる生地を配りました。「粘土みたいにしていいと？」と言いながら、自分たちの手で好きな形に作りました。星やハートや猫、雪だるまみんなワイワイ言いながら作っていました。出来上がったクッキーは甘くて美味しかったです。他にも食べ物伝言ゲームをしました。材料を2つ伝言していき最後の人は何の料理が出来るのかを答えます。あるチームは「たこ・キャベツ」で、答えが「たこ焼き」なのですが、途中の子が連想してしまい「たこ焼き」と伝え出したり、「たまご・ケチャップ」で「オムライス」が途中で「たまご→たこ」「ケチャップ→キャベツ」になり、そうすると最後は「たこやき！！」とさっきと同じ答えを言っていました（笑）。出来上がったクッキーはさくさくで甘くて美味しかったです。手軽にできるので、ご家庭でも☆一緒に作って楽しんで☆がでしょうか？

園ではいろんな種類のクッキーを作っています。ごまクッキーや南瓜クッキーの中でも良く食べてくれるのはさつまいもクッキーです。

#### ★材料 (4人分) ★

さつまいも・・・150g  
砂糖・・・30g  
小麦粉・・・100g  
サラダ油・・・20g

- ①さつまいもはコロコロに切って蒸す。
- ②蒸した芋と他の材料を混ぜて合わせてまとめる。
- ③クッキングシートに8等分した生地を手のひらで平ら（1CMにする）。
- ④200℃に温めたオーブンで16～18分焼く。色がついたら出来上がり。

