

ぱくぱく だより

平成 29 年度
12 月号



寒さも少しずつ厳しくなり本格的な冬がやってきました。気がつけば今年もあとわずかとなり1年を振り返る季節になりました。今年もお花見、運動会、夏祭り、遠足とたくさん思い出を作ることができました。園での生活の中で子どもたちはそれぞれ自分のペースで大きくたくましく成長してきました。年内最後の月となりましたが、皆で良い年を迎えられるよう今月も風邪をひかずに元気いっぱいにご過ごしていきたく思います。

12月22日に毎年恒例の餅つき会をします。

みんなで園内に飾る鏡餅を作ります。

とびうお、くじら組は給食にみたらしのお餅を食べるので、もしご家庭で食べたことのない方は当日までに食べる経験をして頂けると、安心かと思えます。

今月の 二十四節気

大雪(たいせつ) 12月7日頃

山の峰は雪に覆われ、降雪地方では雪の重みで木が折れないように雪吊りをします。北風が吹き、平地でも雪が降る頃で、本格的な冬の到来です。



冬至(とうじ) 12月22日頃

昼が短く夜が最も長い日で、寒さはますます厳しくなっています。この日を境に日が伸びていくので、古代には冬至が一年の始まりでした。柚子は香りや薬効で身体を清める禊の意味があったと言われていました。



《毎月19日は食育の日です》

ブロッコリーの栄養

ブロッコリーはキャベツの仲間、つぼみだけでなく茎も食べられます。茎の硬いところは皮をむくとやわらかく食べやすくなります。

旬は冬で愛知県、埼玉県などが産地です。夏場は冷涼な長野県、北海道のものが流通し、一年中手に入りやすい野菜です。

栄養成分には、カリウム、リン、β-カロテン、ビタミンK、ビタミンCのほか抗酸化作用があるというスルフォラファンが含まれています。アメリカでがん予防の可能性がある食品として挙げられています。

大豆とブロッコリーのサラダ



【4人分】

大豆(乾燥).....50g

ブロッコリー.....150g(1/2房)

コーン缶詰.....50g

穀物酢.....50g

サラダ油.....90g

砂糖.....6g

塩.....3g

コショウ(お好みで).....少々

マスタード(お好みで).....少々

ドレッシングは保存出来るので、多めの分量になっています。

【作り方】

- ①大豆は一度洗って、4~5倍の水に一晩浸けておきます。(夏場は6~7時間、冬場は10~12時間位が目安です。)
- ②①の大豆を鍋に移し強火にかけます。沸騰してきたらアクを取りながら弱火でコトコト煮ていきます。1時間~1時間半位で柔らかくなってきますので、水が少なくなってきたら足しながら煮てください。茹で上がったらずにザルにあげて冷ましておきます。
- ③別の鍋で小房に分けたブロッコリーを茹でます。沸騰したお湯に入れ3~5分位が目安ですが硬さを見ながら茹でて、ザルにあげます。アクが少ないので水に取らずに冷ますようにすると甘味が残ります。
- ④ドレッシングは材料をボールに入れ、ホイッパーで混ぜるかミキサーで混ぜておきます。
- ⑤大豆、ブロッコリー、水切りしたコーン缶をボールに入れドレッシングで和えて出来上がりです。

子どもを(元氣)にする給食

株式会社ミールケア