



12月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R2. 12. 25

今年も残りわずかとなりました。寒い中、元気に遊ぶ子ども達の姿に一年での成長を感じます。

この時期は特に感染症なども流行ってくるので、生活リズムを整えるなど体調管理に気をつけて良い新年を迎えましょう！



昔からお祝いの時や特別な日にお餅が食べられていました。今は一年を無事に過ごせたことに感謝をしたり、来年も良い年になりますようにという意味が込められていると言われています。

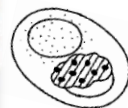
保育園では 9 日にお餅つきをしました！地域の方3名にお餅をつきにきていただき臼と杵でぺったんぺったん！迫力のある餅つきに大興奮でした😊 つきたてのお餅はお雑煮、きな粉もち、あんこもちにして食べました！とっても柔らかくて美味しかったね♡

大きさと色が違う～！



うるち米ともち米どう違うかな？

おいしいよ♡



冬至は一年の中で最も昼の時間が短く、太陽の力が最も弱まる日です。保存が効いて栄養のあるかぼちゃを食べたり、柚子風呂に入って身体を温め寒い冬を乗り切ろうという習慣があります。

保育園では、ぱくもぐランチでかぼちゃが使われたレシピを紹介します！

かぼちゃのチーズ焼き

<材料> 子ども 4 人分

かぼちゃ	160 g
玉葱	60 g
鶏ひき肉	40 g
油	小さじ 1/4
おろし生姜	小さじ 1/4
酒	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2
ケチャップ	小さじ 2
チーズ	40 g
パセリ	少々

<作り方>

- ① かぼちゃ（一口大）を切り、蒸す。
- ② 玉ねぎ（薄切り）と鶏ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら☆の調味料で味付けし①を混ぜ合わせる。
- ④ ③を鉄板にのせ、チーズ、パセリをかけてオーブンで 200℃ 15 分焼く。



かぼちゃはビタミン A やカロテンが豊富に含まれています！ぜひご家庭でも作ってみてくださいね♪



大みそかに年越しそば



『年越しそば』は江戸時代中期からの習慣と言われています。そばのように「細く長く達者で暮らせること」を願い食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくない思いなどから食べられています。

今年の大みそかはこのような昔からの言い伝えを思い出しながら年越しそばを美味しく味わってくださいね😊

