



げんきっ子だよ!

令和2年12月



朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

食べ
ごよみ

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いわれています。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という思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。



冬至の話

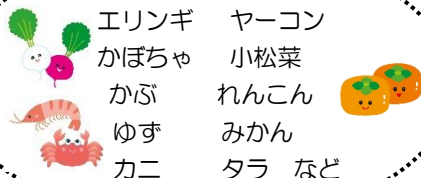
冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



世界の料理<フィンランド>

フィンランド北部には『サンタクロース村』があります。ここでは世界各国の子どもたちから届く手紙にサンタクロースが返事を書いたり、クリスマスのプレゼントを準備したりしています。また、フィンランド人は大人も子どもも、まるで水を飲むみたいに食事の時には牛乳を飲みます。脂肪分が多いもの少ないものなど牛乳の種類も多く、好みの味を選びます。

今月の旬の食材



- ★おはよう ヒュヴァー・フォメンタ
- ★こんにちは ヒュヴァー・パイヴァー
- ★こんばんは ヒュヴァー・イルター

友だち同士なら「モイ」(こんにちは)、「モイモイ」(さようなら)と言ったりします。

★ありがとう キートス



今月の献立より

12月16日(水)実施

サーモンのスープ (ロヒ・ケイト)

<作り方>

- 1 鮭の切り身・じゃがいも・人参は一口大、玉ねぎは2cm角に切る。
- 2 鍋に分量の水とじゃがいも・人参を入れて沸騰させる。
- 3 2が沸騰したら玉ねぎを加えて人参が柔らかくなるまで煮る。
- 4 3に鮭を加えて火が通ったら、豆乳と煮汁で溶いたルウを入れて2～3分煮る。
- 5 水(分量外)・塩で味を調える。仕上げに大豆バターを加えて溶かす。

※保育園ではクリームシチュールウはアレルギー物資 24 品目不使用、バターの代わりに『大豆バター』を使用します。

※ハーブの『ディル』を使ってもおいしくいただけます。

| 材料 (大人2人・子供2人) | |
|----------------|------|
| 鮭の切り身 | 120g |
| じゃがいも | 120g |
| 人参 | 80g |
| 玉ねぎ | 120g |
| 水 | 380g |
| クリームシチュールウ | 60g |
| 豆乳 | 100g |
| バター | 30g |
| 塩 | 適宜 |