

12月

食育だより

令和6年11月吉日
仁田マーガレット保育園

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は特に、早寝早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

年末は忙しさのために、手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。

世界のクリスマス



12月の行事といえば、クリスマスですね。イエス・キリストの誕生日として知られている、キリスト教のお祭りです。日本でもチキンやケーキを楽しむ人が多いですね。世界の他の国ではどんな食事をしているのか知っていますか？日本とは違う習慣の国もたくさんあります。



フランスのクリスマスケーキは『ブッシュドノエル』という丸太の形をしたケーキです。



イギリスでは『クリスマスプディング』を食べるそうです。たっぷりのドライフルーツやナッツが入っています。



サンタクロースの住むフィンランドでは12/24~26がクリスマスです。イヴの日にはサウナに入るそう。『ユールシンカ』と呼ばれる豚肉のハムがメインディッシュになります。



Let's Cooking !!

★パスタでキッシュ風ケーキ★

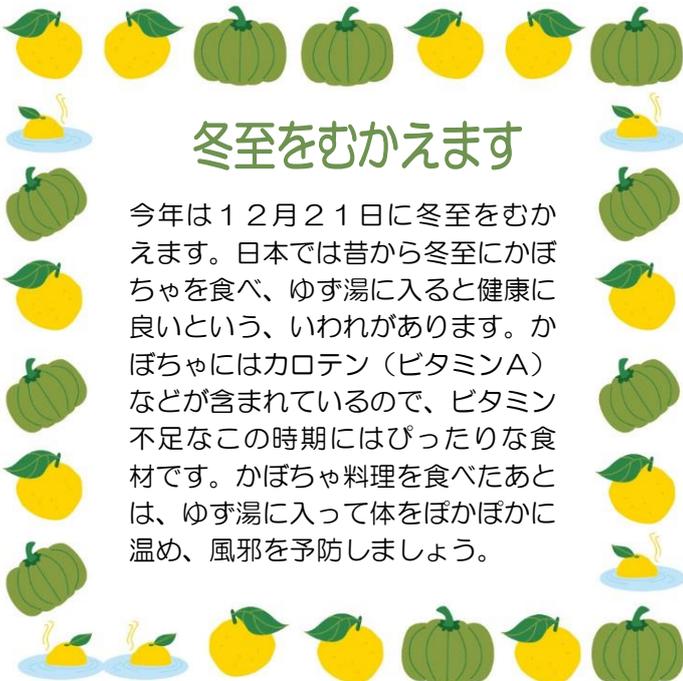
《材料》15cm丸型ケーキ型1台分

- フィットチーネ 100g
- 玉葱 1/4個
- ウインナー 4本
- ミニトマト 3個
- オリーブオイル 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- 卵 2個
- しめじ 1/2株
- ピーマン 1個
- ピザ用チーズ 50g
- 豆乳 50g



《作り方》

- ①ケーキ型にクッキングペーパーを敷く。
- ②フィットチーネを茹で、ザルに上げておく。
- ③玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を取り、1cm角、ウインナーは斜め薄切り、しめじは石づきをとりのでき小房に分ける。ミニトマトは半分に切る。
- ④フライパンへオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎ、しめじ、ウインナー、ピーマン、塩、こしょうを入れ、炒める。
- ⑤オーブンを200℃に温める。
- ⑥ボウルへ卵を割りほぐし、豆乳、ピザ用チーズの半量、フィットチーネ、③を入れ混ぜる。
- ⑦ケーキ型へ⑥を入れ残りのピザ用チーズ、ミニトマトをのせる。200℃に予熱をしたオーブンで25分焼く。



冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。

