

2018年12月 きゅうしょくだより

季節の食べものクイズ♪

これは何のお野菜のお花でしょう？



ヒントは、
「4文字の黄色いお野菜」
正解は……
右下の欄を見てね♪

〇〇〇〇の旬は7月～12月。

収穫は夏の7～8月ですが、収穫したては甘みがないので、3カ月ほど貯蔵熟成させることで、でんぷんが糖に変わり甘みが増します。そのため、食べ頃は秋から冬にかけて。お店で1年中見かけますが、この時季以外のものは主に外国産です。また「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど、栄養価も高いです。

今月の行事給食

22日(土)は「冬至(とうじ)」です！
<21日(金)の献立>
かぼちゃサラダ (昼食)

☆冬至ってなあに？

1年で最も昼間の時間が短い日。
昔から冬至にかぼちゃを食べて風邪を予防するなどの習慣があります。
カロテンやビタミンAがたっぷり含まれているので、風邪への抵抗力をつけようとした昔の人の知恵ですね。

☆冬至の七種(ななくさ)？？

「ん」のつくものを食べると「運氣」と「根気」が呼び込めるという説も？

- 1,うどん 2,かんでん 3,きんかん 4,ぎんなん
5,にんじん 6,れんこん 7,なんきん

☆ ノロウイルスに ご注意を！ ☆

ご家庭での予防対策をご紹介します。

- ① しっかりと手を洗いましょう。(特に帰宅後や調理前)
- ② 調理中には
 - ・生肉、魚、卵に触れた包丁やまな板で、生で食べる野菜や果物は切らない。よく洗うか、それぞれ使い分けるとより安全です。
 - ・残ったものは清潔な容器に保存する。



忙しい師走に！ピーラーで時短ごはん

どのご家庭にもある「ピーラー」
使い方によって時短ツールにもなります。

* 薄くスライス

火が早く通り味も染みこみやすいので、味噌汁などに。

* ささがきが簡単

ごぼう・人参などきんぴらに！

* パパッとおもてなしサラダ

大根や胡瓜など、長く削るだけでおしゃれなりポンサラダに。

* お子さまのお手伝いツールとしても！



親子で作ってみよう！

14・28日(金)献立 「豆腐で作るパン」

※目安: 幼児1人分

- ・ホットケーキ粉(20g) ・木綿豆腐(15g)
- ・油(小 1/4 強) ・レーズン(3g)

- ① レーズンはぬるま湯でやわらかくし、軽く刻む。
- ② レーズン以外の材料を混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 成型して焼く。(180℃ 約20～25分)

※小麦アレルギーのお子さんには、市販の米粉ホットケーキ粉がオススメ。

お子さまクッキングポイント♪

- ♪「材料を混ぜる」 “こねすぎ”に注意しましょう
- ♪「成型する」 どんな形にするのかな～



「季節の食べものクイズ」正解は、「かぼちゃ」でした！