



2021年11月26日発行
 すくすくどろんこの会
 統括管理栄養士：矢部まり子
 栄養士：神田順子、松野郁美



何となく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、普段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しよう心がけましょう。



12月の給食

- 6日(月) 世界の料理【ドイツ】
- 22日(水) お誕生日給食
- 24日(金) 行事食【クリスマス】



もういくつ寝ると…?

年明けに食べる【おせち料理】、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。料理にはそれぞれ、様々な願いや意味が込められています。

- ・黒豆…毎日を“マメ”で元気に過ごす
- ・田作り…豊作を祈る
- ・昆布巻き…毎日の健康をよる“こぶ”
- ・レンコン…先々の見通しが利くように

ぜひ、「わが家」のおせち料理を伝えてあげてくださいね。



食育予定

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。
 各クラスからのお知らせをご覧ください。



ドイツ料理 6日(月)



ドイツは寒い地域が多く、長く厳しい冬を暮らすためにソーセージやハムのような保存食が発達しました。

主食のジャガイモをはじめ、キャベツ・タマネギなどの保存の効く野菜を貯蔵することも得意で、キャベツの酢漬「ザワークラウト」は特に有名です。

フリカデレ：ドイツのひとロハンバーグのようなものです。フリカデレはドイツの中でも北に位置するハンブルク生まれで、「ハンバーグ発祥の地」でもあるそうです。

アプフェルクーヘン：ドイツの家庭で昔から作られている素朴なおやつ、アプフェル(りんご)クーヘン(ケーキ)。ドイツ菓子の中でも定番のケーキです。



給食レシピ

アプフェルクーヘン

◆材料

- 米粉……………150g
- 砂糖……………32g
- ベーキングパウダー…6.5g
- 卵……………M3個
- 油……………75g
- りんご……………200g

♪本場ではツグツグやパピ等の香辛料を加えたり、くるみやレーズンを混ぜ込んだり、色々なアレンジで作られています♪

◆作り方

- ①米粉～油まですべてを加えてツヤが出るまでよく混ぜて生地をつくり、焼き型に流し入れる
- ②りんごを薄くスライスする
- ③①の生地にりんごを乗せ、170℃に熱したオーブンで20分程度焼く

給食室より

朝・夕の空気もすっかり冷え、あっという間に今年も残りひと月となりました。11月の食育はらいおんさん、くじらさんがおいも掘りで収穫したさつまいもを使って、茶巾しぼりを作りました。自分たちで収穫したおいもは格別で、「あったかいね」「いいにおいがするね」「おいしい!」とたくさんの笑顔で溢れました♪お家でも作りたいとの声がたくさんあったので、是非ご家庭でも作ってみてくださいね。



食育まめ知識

Q.おやつはなんじにたべるもの?

⇒A.ごごの2じから4じごろ。おやつは、もともと【八つどき(やつどき)⇒ごご2じから4じ】にたべたことから、「おやつ」とよばれるようになりました。あいだをとって、3じのおやつ!