



給食だより

学校法人島沢幼稚園とりさわ認定こども園

本格的に寒くなり、インフルエンザが流行っています。
しっかりと手洗いうがいをしバランスの良い食事を食べて体力をいっぱいつけましょう。

冬至

冬至とは一年で最も昼が短く夜が長い日で、毎年 12 月 22 日頃にあります。この日を境に太陽の力がよみがえり、再び昼が長くなっていくことから、昔から「一陽来復」と言われ、運気上昇や新しい年の始まりとされてきました。

昔から伝えられている冬至の習慣

・ゆず湯に入る

厄除けや風邪予防の意味を込めてゆずを浮かべたお風呂に入ります。



・かぼちゃを食べる

ビタミンが豊富で保存がきくかぼちゃを食べることで、風邪をひかないようにとされています。

また、かぼちゃは「南瓜」と書き、冬至に「南」を食べることで「運気が上がる」とも言われています。

・その他

小豆を食べるなど、地域によって様々な風習があるそうです。

こども達がよく食べたメニューを紹介します！

給食紹介

照りマヨチキン

材料

・鶏もも肉	60 g
・醤油	1.5 g
・砂糖	0.8 g
・マヨネーズ	2 g

作り方

- ① 鶏肉に醤油、砂糖、マヨネーズを合わせて揉み込む。
- ② フライパンで焼いて完成。

おやつ紹介

メロンパントースト

材料

・食パン	一枚
・砂糖	7.5 g
・無塩バター	6.5 g
・薄力粉	5 g

作り方

- ① バターを常温に戻し柔らかくする。
- ② ①に砂糖を入れ混ぜ合わせたら薄力粉も入れる。
- ③ 食パンに②を塗りトースターできつね色になるまで焼いて完成。