



11月は、お魚屋さんのお仕事を見せて頂き、畑で採れたさつまいもや里芋を使って様々な給食を作ることができました。今は、大根が成長中です。収穫した野菜や、自分達で作ったお料理は、いつも以上におかわりも進んでいます。しっかり食べて、寒さも吹き飛ばしましょう！



## 田作り

～おせちの1品にもおすすめ～

【材 料】 1/2袋分

- ★ 食べる小魚（無塩） 1/2袋（15g）
- ☆ しょうゆ 小さじ1/2（3g）
- ☆ 三温糖 大さじ1（8g）
- ☆ 水 少々（2g）
- ★ 白ごま 大さじ2（12g）

1 小魚をボキッと折れるようになるまで乾煎りする。

- (・フライパン弱火で炒める
- ・レンジで1～2分加熱する
- ・オーブン140℃8分加熱する。 等)

2 ☆調味料を合わせる。

3 1に2を加えて全体に混ぜ、ごまを加えさらに混ぜる。

4 3をバットなどに広げて、冷ます。



## 行事食を楽しもう♪

12～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。

また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。

たくさんの「おいしいね。」を通して、子どもの関心を高めていきましょう。



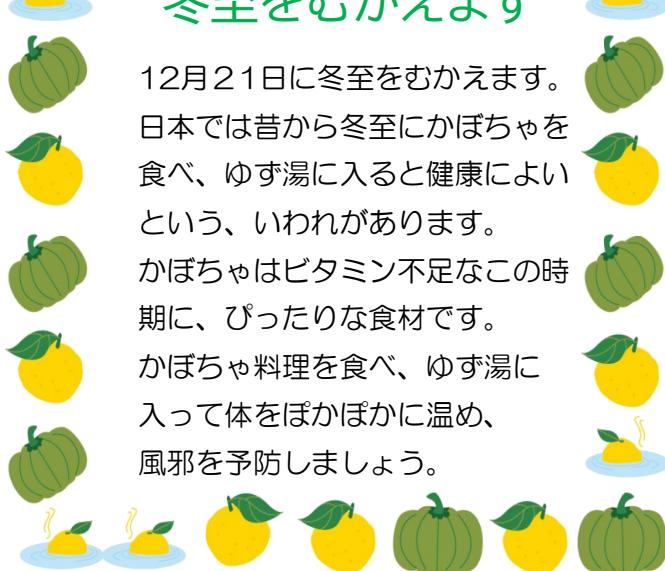
## 冬至をむかえます

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よいという、いわれがあります。

かぼちゃはビタミン不足なこの時期に、ぴったりな食材です。

かぼちゃ料理を食べ、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。



## 大晦日の年越しそば

一年で最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついて食べる年越しそばは、江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長くすごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。よい年越しをお迎えください。

