



12月号

八幡こばと園 2024.12

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。
今年 は 12月21日(土)が冬至で、1年で最も昼間が短くなります。
この日にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。
今月は冬至に食べると良いものと、寒い冬に食べていただきたいみそ汁のレシピを紹介します。



冬至の七種（ななくさ）とは



冬至に縁起を担いで食べる7つの食材で、それぞれの名前に「ん」が2回含まれています。

南瓜（なんきん）＝かぼちゃ
蓮根（れんこん）
人参（にんじん）
银杏（ぎんなん）
金柑（きんかん）
寒天（かんてん）
饅頭（うんどん）＝うどん

なぜ「ん」のつく食べ物を食べるかということ、「ん」が2つ重なることで「運」を呼び込むと言われているからです。
縁起が良いだけでなく、栄養価も高く冬の健康維持にも役立ちます。
ぜひご家庭に冬至の七種を取り入れてみてください。

園では、12/20日(金)の給食に「大根と人参の紅白煮」を、午後のおやつに「^{なんきん}南瓜とあずきの蒸しパン」を提供します。
みんなで健康を祈り、運を招き入れたいと思います♪



給食のみそ汁のレシピ

先日ゆり組で行った「だしの食育」の中で、園で提供しているみそ汁作りを行ったところ、とても好評だったのでご紹介します！

里芋とわかめのみそ汁

〈材料〉

- ・煮干し 2g
- ・水 100ml
- ・里芋 35g（冷凍のものが便利です！）
- ・塩蔵わかめ 5g
（乾燥わかめの場合約1g）
- ・油揚げ 7g
- ・みそ 7g



〈作り方〉

- ① 煮干しだしをとる。
- ② 里芋、わかめ、油揚げを1口大に切る。
- ③ だしの中で食材を加熱し、柔らかくなったらみそを溶いて完成。

