

平成29年12月

ひまわり保育園

# 給食だより



今年も残すところはあと一ヶ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢。予防のためには『手洗い』が大切です。食事の前やトイレの後には必ずしっかり手を洗いましょう。



11月24日は『和食の日』です。和食の日にちなんで、ご飯、白菜と油揚げの味噌汁、治部煮、金平ごぼう、キウイと和食の献立でした。『和食』は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。



11月24日和食の日に手作りの味噌づくりを太陽組のみんなで行いました。柔らかく煮た大豆を袋の上から形がなくなるまでみんなで踏み潰しました。

今日作った味噌は、ひまわり保育園で熟成させ、卒園児に最後の登園日にお渡しする予定です。ただし、食べ頃は10ヶ月ほど熟成させた味噌が一番おいしい時期なので、来年の9月頃まで熟成させましょう。保管の方法はお渡しする際にお伝えします。

出来上がった味噌は給食でも、お味噌汁などにして園児に食べてもらう予定です。



## 今月の十二節気

【大雪】12月7日

雪が激しく降り始め、冬本番に入ってきます。木枯らしが吹き荒れ、雪がたくさんふりはじめる時期です。特に日本海側では激しくふりはじめ、山もすっかり雪景色一色となっていきます。

【冬至】12月22日

冬至の当日は、太陽の高度が最も低くなり、一年の中で最も昼間が短くなります。一年で昼間が最も長い「夏至」と比べると、5時間余りも昼間が短いのです。暦の上では冬の半ばということになりますが、寒さが厳しくこれから冬本番になってくる時期。本格的な積雪や寒さが厳しくなる季節です。

