

# 給食だより

汗ばむ日もある沖縄の年末。1年の終わりとは感じられませんよね♪  
汗をかいて気温が下がると体も一気に冷えて風邪等ひきやすくなります。  
ブルッと寒気を感じたら黒糖生姜湯もおススメ。

そして12月といえば…クリスマス ☆ ですね。子どもたちも待ち遠しいイベントです。  
園でも、特別メニューのクリスマスランチを予定していますよ！  
2022年もあと少し、美味しい年越しそば（最終日の給食です）もたくさん食べて  
来年も元気な姿を見せてくださいね！



## うちな一むん（沖縄の旬）

沖縄には他の土地にはない珍しい食べ物がたくさんあります。住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。

旬のうちな一むんを紹介します。

### ターンム(田芋)

子孫繁栄をもたらす縁起物として正月や盆などの行事料理に欠かせない食材  
タームパイも人気



### メカジキ

脂の乗りが良く、照り焼きや刺身、天ぷら等で定番の魚。  
DHA・EPAも含み、アミノ酸などもバランスが良い。



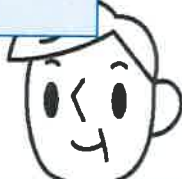
## 冬野菜レシピ 冬大活躍の大根！

旬の大根はみずみずしくサラダでも煮ものでも色々な料理に使えますよね♪

「大根おろしに医者いらず」と言われるように生の大根には消化酵素やビタミン等も含み体の働きを助けてくれます。

煮物やイリチーも美味しいですが、葉に近い苦みの少ない部分はできたらおろしたてを加熱しないで食べるのがおすすめです。食べ方をご紹介しますので是非試してみてくださいね！

- お鍋の仕上げや水炊きのタレににおろし大根
  - みそ汁のお味噌を入れた後の仕上げにおろし大根
  - さんまの横におろし大根とポン酢で油っこい魚もさっぱり
  - 納豆やきのこやしらす、あげなす等のおろし和えに
  - 豆腐ハンバーグにもぴったり♪しそとも相性バッチリ
- 葉の部分は緑黄色野菜に分類され栄養価も高いので塩もみしてご飯と混ぜたり甘辛炒めにしてふりかけ風にしたりに捨てずに食べてくださいね！



## 食材でクリスマスツリー作ってみませんか？

クリスマスのごちそう★今年は何を作のでしょうか  
チキンやクリスマスケーキは定番ですが今年はお料理でクリスマスツリーを作ってみませんか？

- ①ポテトサラダにブロッコリーやトマト、型抜き人参で簡単サラダツリー
- ②三角オープンサンドを並べるだけで簡単パンツリー
- ③クラッカーにクリームやマッシュポテトを絞って簡単ツリー



どれも美味しそう～😊

今年も1年ありがとうございました。

毎日のこどもたちの「今日のご飯なに？」の可愛い声に励まされてより美味しく食べやすく、と試行錯誤しています。そして、もっとより良い給食を目指してお父さん、お母さんからの声もお待ちしております。厨房へも気軽に相談等いらして下さいね。来年もよろしくお願ひ致します！

来年は  
卯(うさぎ)から辰に  
バトンタッチ！

