

給食だより



12月
赤城保育園

暑かった夏はどこへやら？いつの間にかクリスマスの季節になりました。今年は寒暖差が大きいせいか咳をしている子が多いですね。咳にはかりん、大根、蜂蜜、生姜、ねぎなどが効くと言われています。薬を飲む前に食事を見直したり、良いと言われる食材を積極的に取り入れたりできるといいのではないのでしょうか😊今年も残りわずか、年末年始の暴飲暴食は避けながらもこの季節ならではのおいしい物をたくさん食べられるといいですね♡



咳に効く!？【はちみつ大根シロップ】

□材料

- ・大根(1/2 ほどお好みで調整して下さい)
- ・はちみつ 適量



※容器は煮沸できる密閉できるものが良い

□作り方

- ①サイコロ状の適当なサイズに切った大根を煮沸した容器に入れます。大根のサイズはお好みで！
- ②浸るくらいはちみつを入れて、一晩寝かせます。
- ③大根の苦味が苦手な人は 2.3 日したら大根を取り出してください。



年越しそば



❁年越し蕎麦はどんな意味があるの？

健康を願う

そばは強い風雨に当たっても、日に当たれば元気に育つ丈夫な作物です。それにあやかり、健康を願って食べられるようになったという説があります。

災厄との縁切りを願う

そばの麺がほかの麺類よりも歯切れがいい、または切れやすいということから、一年の災難や苦勞を断ち切るという意味があります。

良縁の継続を願う

長寿を願うのと同様に、そばの麺のように良縁や家族の縁が長く継続することを願って食べるようになったという説があります。