



2021年
12月

むつみキッチン



2021年も残すところあと一か月、本格的な冬の寒さになってきました。空気も乾燥し、風もヒンヤリとした天気が続いていますが、子どもたちのお部屋からはお話をあそびの会に向けたにぎやかな声が聞こえてきます。寒くなってくると風邪や、インフルエンザ等病気にもかかりやすくなります。少しでも病気にかかりにくいようしっかりした食事、睡眠をとるように心がけましょう。



12月22日は冬至です

今年の冬至は12月22日。冬至と言うとニュースでゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べるシーンが毎年のように放送されますがなぜ、冬至にゆず湯に浸かったり、かぼちゃを食べるのかご存知ですか？

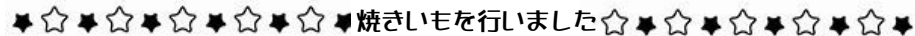
冬至とは日照時間が一番短い日の意味。太陽の位置関係により冬至の日に太陽の昇る高さが一年で最も低くなるので、必然的に日没が早くなり、一年で一番長い夜になるんですね。

このため、冬至は一年で最も太陽の力が弱まり、以後は太陽の力が増していくことから「一陽来復」と言って、この日を境に運が上向くとされていました。そしてさらに運が良くなるように「運盛り」として「ん」が付く物食べていました。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」。かぼちゃは本来、夏の野菜ですが長く貯蔵できるので冬でも美味しく食べられ、元々は南の方から渡ってきた野菜であることから陽の気を持つものとして一年で一番、太陽の力が弱い日に食べるのだそうです。

さて、ゆず湯に入る理由、それはかぼちゃを食べて運を呼び込む前に、身体を清めるためです。昔は今と違い毎日お風呂に入る習慣がなかったので、お風呂に入ること＝お清めの意味になったのですが、そこに柚子を入れることで邪気を払うという意味もあったようです。また「融通が効く湯治」＝「ゆず湯効く冬至」という語呂遊びだったとも言われています。

ご家庭でもぜひ冬至には南瓜を食べてゆず湯で温まってくださいね！

参考文献：ウィキペディア 他



11月11日に焼き芋を行いました。子どもたちは自分たちでさつまいもをアルミホイルに包んで焼いている所まで持ってきて「ぞーれ！」とさつまいも上手に入れてくれました。焼き芋はとっても柔らかく、あま～くなっており子どもたちも美味しそうに食べていました。また、10月には3歳がさつまいもご飯のクッキングを行いました。さつまいもを丸々使って簡単に美味しくできるのでぜひ皆さんもご家庭でお子さんと一緒にお楽しみください。

簡単さつまいもご飯(2合分)

材料 米：2合、塩：小さじ一杯、料理酒：大さじ一杯

さつまいも：1本(太すぎると火が通りきらない場合があります)

①さつまいもはよく洗ってへたを取り除き、米は研いで浸水させておきます。

②炊飯器に米、料理酒、塩を入れ水を通常より気持ち少なめにいれます。その上にさつまいもを丸ごとせて普通モードで炊飯します。

③炊きあがったら芋をほぐしながら混ぜるだけ！食感を楽しみたい場合は大きめにほぐすといいですね♪

あとはお好みで塩昆布で和えたりごま塩をかけたり、好きな食べ方でお召し上がりください。

もうすぐクリスマス！
でもクリスマスって実際はどんな日なんだろう？



もうすぐみんなの楽しみクリスマス!! 美味しいご飯を食べたりプレゼントをもらったり楽しみがいっぱい、でもクリスマスっていったい何の日なんだろう？クリスマスの由来やクリスマスに飾る物の意味を調べてみました。

・サンタクロースの由来は？

サンタクロースは、キリスト教の聖人である奇蹟者ニコラウスの伝説が由来となっています。聖ニコラウスはとても慈悲深い人物で、死刑囚を助けたり罪人を改心させたりといったたくさんのお話をしています。その聖ニコラウスがサンタクロースのイメージのもととなった話のひとつに、貧しい家に金貨を投げ入れたというエピソードがあります。

聖ニコラウスが貧苦に喘ぐ家庭の窓から金貨を投げ入れたところ、その金貨が暖炉にかかっていた靴下にそのまま入りました。このことから「サンタクロースが靴下にプレゼントを入れてくれる」という風習が生まれました。

・ツリーやリースを飾るのはどうして？

ツリーには、国によって色々意味があるようです。

寒い冬にも葉を落とさないもみの木は、「永遠の命(ずっと生きていられること)」を意味すると言われていたり、木に住んでいる小人に、そのまま木にいてもらえるよう飾りを飾るようになったと言われている。木の合間から見える星空をイメージして、キャンドルに火をつけて飾ったのが始まりになったとも言われているようです。

リースも、国によって飾の意味が少しずつ異なります。

一部では、リースには「永遠(ずっと)」という意味が込められていて、「いつもでも幸せにいられますように」「ずっと元気でいられますように」という意味があるとされています。

・「メリークリスマス」ってどういう意味？

「メリークリスマス」の「メリー」は、「楽しい」という意味だそうです。

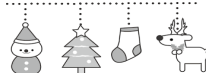
だから、メリークリスマスは「楽しいクリスマスを！」「クリスマスおめでとう！」という意味になるそうです。

・なぜチキンを食べるの？

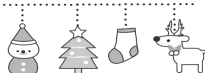
クリスマスの定番料理と言えばチキン！日本ではローストチキンやフライドチキンなどの料理が食卓のメインを飾っていますが実は他の国では違うものがクリスマスの定番料理となっています。それは「ターキー(七面鳥)」です。なぜ七面鳥を食べるのかというと、農業や牧畜がまだあまり進んでいない時代に七面鳥は貴重なたんばく源でした。なので七面鳥を使った料理は神への感謝を表すものとなり、クリスマスだけでなく多くのお祝いの料理として欠かせないものになったそうです。ではなぜ日本では七面鳥を食べないのかというと日本では七面鳥はほとんど飼育されておらず手に入らなかったためです。また、七面鳥が入る大きさのオーブンが普及していなかったこともあり日本では七面鳥ではなく鶏を食べる事が定番となりました。

毎年楽しく過ごしているクリスマスですがツリーやリースなど当たり前のように飾っていたものにこのような由来があったことを初めて知れました。保育園では12月22日(水)のクリスマスランチにクリスマス定番の鶏を唐揚げで提供します。今年のクリスマスもみんなで楽しみましょう！





2021年 12献立表



1日 (水)	朝食	そばろごはん 牛肉の卵の炒め わかめナムル かきたま汁 りんご	米、鶏ひき肉、人参、しめじ、生菜、塩、醤油、酒、みりん、三温糖 牛肉、大根、エリンギ、しめじ、醤油、三温糖、塩、みりん、酒 わかめ、キャベツ、もやし、醤油、三温糖、すりごま、ごま油 卵、えのき、人参、白菜、玉ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	中華果糖	果糖、人参、キャベツ、コーン缶、鶏ガラ、塩、コンソメ、醤油、ごま油
2日 (木)	朝食	ごはん 鶏のマトンソースがけ 海鮮味噌め ひじきサラダ ほうれん草の赤だし みかん	米 鶏、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、ケチャップ、三温糖、コンソメ、塩 えび、いか、ほたて、チンゲン菜、人参、塩、コンソメ、鶏ガラ ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、油 豆腐、ほうれん草、大根、えのき、口ねぎ、赤味噌、かつお昆布だし
	おやつ	果糖ケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、卵、牛乳、バター、果糖
3日 (金)	朝食	ごはん 鶏肉のガーリック醤油炒め 大根味噌煮 白和え コンソメスープ バナナ	米 鶏肉、南瓜、玉ねぎ、しめじ、にんにく、バター、塩、コンソメ、醤油 ちくわ、大根、人参、白菜、三温糖、醤油、みりん、酒、味噌、かつお昆布だし 大根豆腐、ほうれん草、人参、枝豆、練りごま、すりごま、三温糖、醤油 かぶ、かぶの葉、人参、しめじ、玉ねぎ、コンソメ、塩
	おやつ	あんパン	短あん、黒ごま、強力粉、イースト、砂糖、塩、油
4日 (土)	朝食	玉子丼 豚肉の煮つけ カリカリサラダ みぞれ汁 グレープフルーツ	米、卵、玉ねぎ、青ねぎ、醤油、みりん、三温糖、片栗粉、かつおだし 豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油 きゅうり、大根、トマト、たけのこ、醤油、三温糖 大根、白菜、えのき、椎茸、わかめ、ぶり、生菜、醤油、みりん、かつお昆布だし
	おやつ	グラタンソース	食パン、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、えび、ホウトウソウ、コンソメ、ピザ用チーズ
5日 (日)	朝食	ごはん 豚肉の卵の炒め 小松菜の煮びし マカロニサラダ ポトフスープ オレンジ	米 豚肉、ステーキ、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、ケチャップ、マヨネーズ、醤油、みりん、三温糖、塩、コンソメ、油 小松菜、厚揚げ、人参、しめじ、大根、かつお昆布だし、醤油、みりん、酒 マカロニ、卵、ハム、大葉、レタス、きゅうり、ごま油、三温糖、醤油 じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、ベーコン、コンソメ、塩、みかん
	おやつ	甘芋かぼちゃ	南瓜、黒ごま、醤油、三温糖、みりん、片栗粉
6日 (月)	朝食	ごはん 豚肉の卵の炒め 小松菜の煮びし マカロニサラダ ポトフスープ オレンジ	米 豚肉、ステーキ、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、ケチャップ、マヨネーズ、醤油、みりん、三温糖、塩、コンソメ、油 小松菜、厚揚げ、人参、しめじ、大根、かつお昆布だし、醤油、みりん、酒 マカロニ、卵、ハム、大葉、レタス、きゅうり、ごま油、三温糖、醤油 じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、ベーコン、コンソメ、塩、みかん
	おやつ	甘芋かぼちゃ	南瓜、黒ごま、醤油、三温糖、みりん、片栗粉
7日 (火)	朝食	ごはん 豚肉の卵の炒め 小松菜の煮びし マカロニサラダ ポトフスープ オレンジ	米 豚肉、ステーキ、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、ケチャップ、マヨネーズ、醤油、みりん、三温糖、塩、コンソメ、油 小松菜、厚揚げ、人参、しめじ、大根、かつお昆布だし、醤油、みりん、酒 マカロニ、卵、ハム、大葉、レタス、きゅうり、ごま油、三温糖、醤油 じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、ベーコン、コンソメ、塩、みかん
	おやつ	甘芋かぼちゃ	南瓜、黒ごま、醤油、三温糖、みりん、片栗粉
8日 (水)	朝食	ごはん 鶏の中華野菜あん チンゲン菜のオースター炒め たこのチリギザザ ねぎスープ みかん	米 鶏、人参、えのき、白菜、玉ねぎ、鶏ガラ、塩、コンソメ、醤油、片栗粉 豚肉、チンゲン菜、赤パプリカ、黄パプリカ、たけのこ、じゃがいも、オースターソース、醤油、酒、三温糖、みりん たこ、きゅうり、わかめ、レタス、ごま油、三温糖、酢、ごま、もみり 白ねぎ、青ねぎ、玉ねぎ、白菜、豆腐、鶏ガラ
	おやつ	ほうろくケーキ	小麦粉、バター、砂糖、塩、ほうろく茶
9日 (木)	朝食	ごはん 豚の生煮つけ 和風チリソース キャベツのごま酢和え 白菜味噌汁 バナナ	米 豚肉、玉ねぎ、生菜、醤油、みりん、酒、三温糖 卵、しらす、青ねぎ、ピザ用チーズ、かつお昆布だし、醤油、みりん キャベツ、きゅうり、ミニトマト、ごま、醤油、三温糖、酢 白菜、人参、もやし、椎茸、豆腐、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	ミートパグティ	スバゲティ、合盛ミチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、にんにく、トマト缶、塩、コンソメ、コンソメ、オスターソース
10日 (金)	朝食	カレーライス ブロッコリーと玉子のサラダ 添え野菜 りんご	米、牛乳、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、水巻大豆、鶏肉、トマト缶、カレー粉、コンソメ、三温糖 卵、ブロッコリー、カリフラワー、えび、アボカド、マヨネーズ、塩、きょう さつまいも、トマト
	おやつ	チーズケーキ	小麦粉、バター、砂糖、塩、卵、牛乳、ベーキングパウダー、ピザ用チーズ

13日 (月)	朝食	そばろごはん 牛肉の卵の炒め わかめナムル かきたま汁 りんご	米、鶏ひき肉、人参、しめじ、生菜、塩、醤油、酒、みりん、三温糖 牛肉、大根、エリンギ、しめじ、醤油、三温糖、塩、みりん、酒 わかめ、キャベツ、もやし、醤油、三温糖、すりごま、ごま油 卵、えのき、人参、白菜、玉ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	メープルプリン	卵、牛乳、生クリーム、メープルシロップ
14日 (火)	朝食	ごはん 鶏のちゃんちゃん湯 かぶのあんかけ 春雨サラダ きのこすまし オレンジ	米 鶏、もやし、キャベツ、人参、しめじ、玉ねぎ、味噌、醤油、塩、コンソメ、バター かぶ、豆腐、チンゲン菜、かにがま、大根、生菜、かつお昆布だし、醤油、みりん、酒、片栗粉 春雨、きゅうり、ハム、人参、ごま、コーン缶、醤油、三温糖、酢、塩、ごま油 舞茸、えのき、白菜、青ねぎ、大根、鶏、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	さつまいもスティック	さつまいも、ケーキシロップ、バター
15日 (水)	朝食	ごはん 鶏肉のガーリック醤油炒め 大根味噌煮 白和え コンソメスープ バナナ	米 鶏肉、南瓜、玉ねぎ、しめじ、にんにく、バター、塩、コンソメ、醤油 ちくわ、大根、人参、白菜、三温糖、醤油、みりん、酒、味噌、かつお昆布だし 大根豆腐、ほうれん草、人参、枝豆、練りごま、すりごま、三温糖、醤油 かぶ、かぶの葉、人参、しめじ、玉ねぎ、コンソメ、塩
	おやつ	白ごまパン	白ごま、味噌、マヨネーズ、強力粉、イースト、砂糖、塩、油
16日 (木)	朝食	玉子サンド とんかつ キャベツサラダ ベーコンパスタ クリームシチュー みかん	食パン、卵、塩、コンソメ、マヨネーズ 豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、とんかつソース、ケチャップ、三温糖、ごま キャベツ、きゅうり、油、酢、塩、コンソメ、ミニトマト スパゲティ、ほうれん草、ベーコン、にんにく、コンソメ、塩、コンソメ、オリーブ油 鶏肉、じゃがいも、人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、コンソメ、シチュー、みかん
	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、りんごジャム、みかん、りんご、グラニュー糖
17日 (金)	朝食	ごはん 鶏のマトンソースがけ 海鮮味噌め ひじきサラダ ほうれん草の赤だし グレープフルーツ	米 鶏、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、ケチャップ、三温糖、コンソメ、塩 えび、いか、ほたて、チンゲン菜、人参、塩、コンソメ、鶏ガラ ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、油 豆腐、ほうれん草、大根、えのき、口ねぎ、赤味噌、かつお昆布だし
	おやつ	しらすマヨネーズ	食パン、しらす、青ねぎ、すりごま、マヨネーズ、醤油
18日 (土)	朝食	血うどん 豆腐のザーサイ和え 黒酢鶏 わかめスープ オレンジ	白菜、人参、椎茸、玉ねぎ、かまぼこ、豚肉、鶏ガラ、醤油、片栗粉、血うどん 白ねぎ、木綿豆腐、ザーサイ、塩、コンソメ、鶏ガラ 鶏肉、フライドガーリック、片栗粉、黒酢、三温糖、醤油、塩、コンソメ、油 わかめ、ごま、きくらげ
	おやつ	あんぱんロール	ロールパン、短あん、バター、マスカルポーネチーズ、岩塩
20日 (月)	朝食	ごはん 豚の生煮つけ 和風チリソース キャベツのごま酢和え 白菜味噌汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、生菜、醤油、みりん、酒、三温糖 卵、しらす、青ねぎ、ピザ用チーズ、かつお昆布だし、醤油、みりん キャベツ、きゅうり、ミニトマト、ごま、醤油、三温糖、酢 白菜、人参、もやし、椎茸、豆腐、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	小豆パウンド	小豆、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、卵、牛乳
21日 (火)	朝食	ごはん 鶏の中華野菜あん チンゲン菜のオースター炒め たこのチリギザザ ねぎスープ バナナ	米 鶏、人参、えのき、白菜、玉ねぎ、鶏ガラ、塩、コンソメ、醤油、片栗粉 豚肉、チンゲン菜、赤パプリカ、黄パプリカ、たけのこ、じゃがいも、オースターソース、醤油、酒、三温糖、みりん たこ、きゅうり、わかめ、レタス、ごま油、三温糖、酢、ごま、もみり 白ねぎ、青ねぎ、玉ねぎ、白菜、豆腐、鶏ガラ
	おやつ	コナツクッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩、コナツパウダー
22日 (水)	朝食	2色おにぎり 厚揚げ ピンチョス フライドポテト 焼きそば ポテトサラダ 焼きそば みかん	米、のりたま、まぐり、かき、青じしり、かき 鶏肉、生菜、にんにく、醤油、塩、コンソメ、酒、片栗粉、油 ウィンナー、きゅうり、うずら玉子、ちくわ 冷凍フライドポテト、塩、油 中華麺、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、豚肉、お好みソース、青のり、かつお節 じゃがいも、きゅうり、ハム、塩、コンソメ、マヨネーズ 鶏、大根、人参、白菜、ごぼう、油揚げ、青ねぎ、えのき、焼きそば、かつお昆布だし
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ケーキシロップ

住吉むつみ保育園

23日 (木)	朝食	ごはん 豚肉の卵の炒め 小松菜の煮びし マカロニサラダ ポトフスープ りんご	米 豚肉、ステーキ、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、ケチャップ、マヨネーズ、醤油、みりん、三温糖、塩、コンソメ、油 小松菜、厚揚げ、人参、しめじ、大根、かつお昆布だし、醤油、みりん、酒 マカロニ、卵、ハム、大葉、レタス、きゅうり、ごま油、三温糖、醤油 じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、ベーコン、コンソメ、塩、みかん
	おやつ	ごま煮ポテト	じゃがいも、塩、すりごま
24日 (金)	朝食	しらすと高菜の混ぜご飯 ぶり味噌め 高野豆腐の卵とじ 豚汁 グレープフルーツ	米、しらす、高菜、油揚げ、醤油、塩 ぶり、醤油、みりん、酒、三温糖 高野豆腐、卵、人参、椎茸、白菜、かつお昆布だし、醤油、みりん、酒、三温糖、塩 豚肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、里芋、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	クリスマスケーキ	小麦粉、バター、砂糖、塩、卵、ベーキングパウダー、牛乳、生クリーム、いちご、ブルーベリー、アラザン、マーブルチョコレート、アポロチョコレート
25日 (土)	朝食	ねぎ味噌汁 さつまいもコロコロ炒め トマトサラダ すまし汁 オレンジ	米、豚肉、白ねぎ、きゅうり、オースターソース、鶏ガラ、コンソメ、油 さつまいも、ブロッコリー、ベーコン、鶏つゆ、三温糖、コンソメ トマト、塩昆布、ごま油 人参、里芋、エリンギ、玉ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	ガーリックソース	食パン、にんにく、バター、塩、コンソメ、パセリ、オリーブ油
27日 (月)	朝食	ハヤシライス ブロッコリーと玉子のサラダ 添え野菜 りんご	米、牛乳、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、水巻大豆、鶏肉、トマト缶、カレー粉、コンソメ、三温糖、オスターソース 卵、ブロッコリー、カリフラワー、えび、アボカド、マヨネーズ、塩、きょう さつまいも、トマト
	おやつ	ココアパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、ココアパウダー、練乳、グラニュー糖
28日 (火)	朝食	ごはん 鶏のちゃんちゃん湯 かぶのあんかけ 春雨サラダ きのこすまし みかん	米 鶏、もやし、キャベツ、人参、しめじ、玉ねぎ、味噌、醤油、塩、コンソメ、バター かぶ、豆腐、チンゲン菜、かにがま、大根、生菜、かつお昆布だし、醤油、みりん、酒、片栗粉 春雨、きゅうり、ハム、人参、ごま、コーン缶、醤油、三温糖、酢、塩、ごま油 舞茸、えのき、白菜、青ねぎ、大根、鶏、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	さつまいも	さつまいも、塩



お誕生会メニュー

玉子サンド
とんかつ
キャベツサラダ
ベーコンパスタ
クリームシチュー
みかん



※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・水曜日のおやつに
昆布を提供しています。