

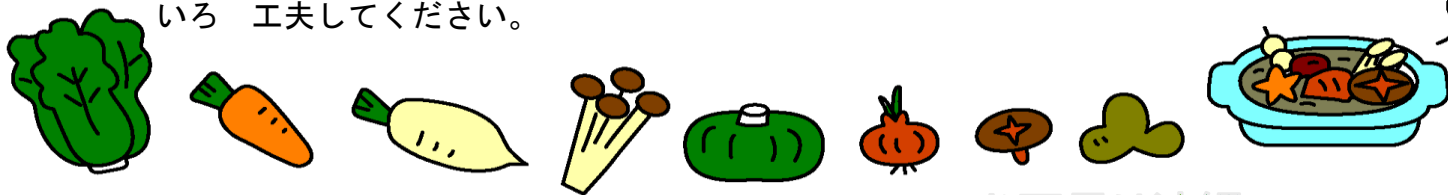
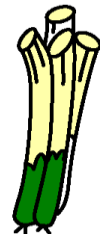
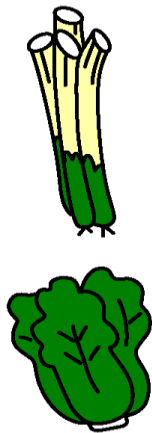


# 給食だより

令和3年12月  
栄養士 照屋恵美



あっという間に師走となり、沖縄もやっと冬らしくなってきました。朝晩の冷え込みで体調を崩しやすい時期です。体調管理にも気をつけたいですね。寒い日には暖かい食べ物で体をぽかぽかに！おでん・すき焼き・水炊きなど、鍋物がおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体が芯から温まる根野菜もたくさん食べながら、家族だんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、ご家庭でもいろいろ工夫してください。



## Let's クリスマスホームパーティー

## お正月は沖縄の郷土料理を楽しみましょう！



### トナカイごはん

- ・ごはん
- ・おかか(ふりかけでもOK)
- ・焼きのり(目と口)
- ・ウインナー・ミニトマト(鼻)
- ・ピーマン(星)

沖縄の正月料理は、「おせち」のような正月の特別料理ではなく、お祝いの席の料理や大皿料理であることが多いです。料理に欠かせないものが「喜ぶ」の意味がある「昆布」(クーブ)料理、子孫繁栄を願った「田芋」(ターンム)料理です。さすが、昆布消費量日本一の沖縄県なだけあり、祝いの席では、「クーブイリチー」や「昆布(クーブ)巻き」は、必ず出されます。おせちに入っている昆布巻きといえば、一般的には鮭、ニシンを使いますが、沖縄では白身魚を巻く事が多く、本土のものとはちょっと違ってきます。また、「お雑煮」を食べる習慣はなく、お正月には、中身汁(豚の内臓を鰹だしでお汁にしたもの)を食べます。本土と違う沖縄の正月料理、伝統料理を子供たちにも伝え、親子で一緒に楽しみましょう！

### ポテトサラダツリー

- ・ポテトサラダ
- ・リッツクラッカー
- ・星型人参
- ・ブロッコリー



### マッシュマロスノーマン

- ・ロールケーキ
- ・ホイップクリーム
- ・プチシリーズクッキー
- ・マーブルチョコレート
- ・チョコペン

★お子さんと一緒に楽しんでみてください！！★

### 厨房コラム

一年の最後の日、大晦日に食べるのが“年越しそば”ですが、沖縄では沖縄そばが一般敵ですね。年を越す前に食べないと金運が悪くなるという言い伝えもあるそうです。一年中で一番夜が長い日ですので、家族揃って年越しそばを食べて新たな年を迎えましょう皮膚科

## 沖縄の正月料理

