



# たべるのだいすき



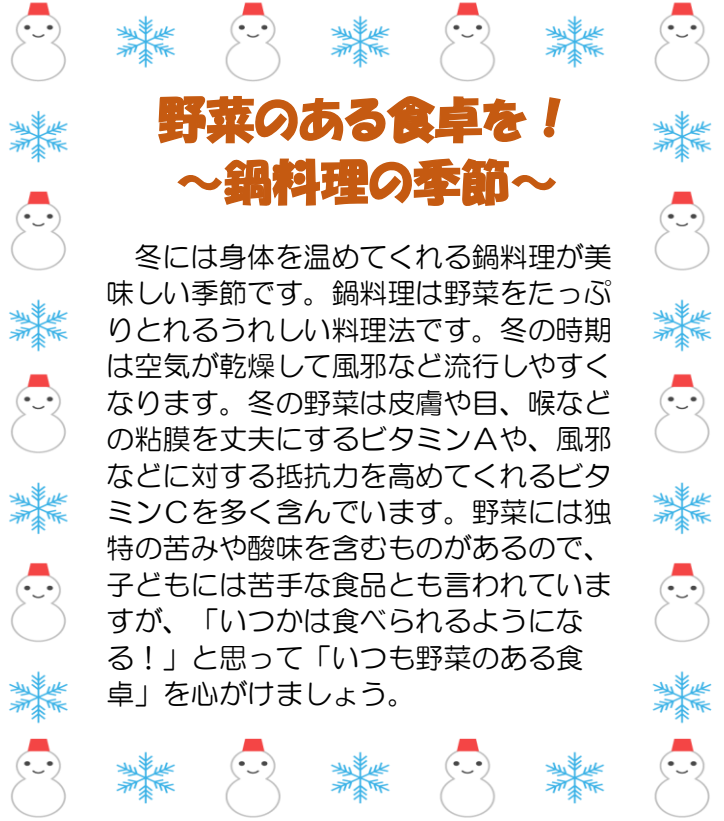
今年も残り一か月となりましたが、最近では寒さも厳しくなり、空気も乾燥する季節になりました。疲れていたり、睡眠不足など不規則な生活、食生活が乱れると風邪をひきやすくなります。栄養と休養を十分とりましょう。風邪気味になったら温かい飲み物や消化の良い食べ物を食べて寒い冬を乗り切りましょう。

最後になりましたが、今年も給食にご理解・ご協力いただきましてありがとうございました。

## 冬至(12月21日)

冬至は1年の中で1番昼の時間が短い日です。今年21日が冬至にあたります。昔からこの日は「ん」のつくものを食べると幸運になれると言われていました。「なんきん(南京かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんかん、ぎんなん、うどん」などです。ビタミンAの豊富なかぼちゃは、風邪予防に役立つとして夏に採れたものを保存してこの時期に食べるようになったとも言われています。

また、冬至には「ゆず湯」に入ると風邪をひかないと言われています。



## 野菜のある食卓を！ ～鍋料理の季節～

冬には身体を温めてくれる鍋料理が美味しい季節です。鍋料理は野菜をたっぷりとれるうれしい料理法です。冬の時期は空気が乾燥して風邪など流行しやすくなります。冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや、風邪などに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。野菜には独特の苦みや酸味を含むものがあるので、子どもには苦手な食品とも言われていますが、「いつかは食べられるようになる！」と思って「いつも野菜のある食卓」を心がけましょう。

## 大晦日(12月31日)

毎月末に江戸の商人が縁起物としてそばを食べていたことから毎月末が「そばの日」とされています。

特に大晦日の夜に縁起を担いで食べる年越しそばは、そばのように細く長くと長寿を願うという意味もあります。



## 旬の食材献立

### (12月の旬の食材)

かぶ、かぼちゃ、カリフラワー、大根、白菜、ブロッコリー、みかん

### (旬の食材を使った献立)

- 12月1日 さつまいも照り煮
- 12月3日 かぶのスープ
- 12月4日 かぼちゃソテー、茹でブロッコリー
- 12月7日 おでん
- 12月9日 ブロッコリーカレーソテー
- 12月18日 クリスマスケーキ
- 12月21日 冬至かぼちゃ
- 12月22日 ブロッコリーサラダ
- 12月23日 白菜スープ
- 12月24日 大根サラダ
- 12月25日 さつまいもきんとん

## クッキングに挑戦

### 冬至かぼちゃ

#### (4人分材料)

かぼちゃ 1/2個、小豆250g、砂糖350g、塩少々

#### (作り方)

- ①かぼちゃは一口大に切り、小豆はきれいに洗っておく。
- ②鍋に小豆と水を入れ中火で煮る。煮立ったら一度水を捨て、さらに水を入れて小豆が柔らかくなるまでよく似る。途中水がなくなったら足しながら煮る。
- ③小豆が柔らかくなったら砂糖を入れ更に煮る。
- ④切ったかぼちゃを鍋に入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤塩を入れ味を調える。

