



たべるのだいすき



朝夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。今年も残すところ1か月となり慌ただしい時期になりますが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなるため意識して規則正しい生活を心がけましょう。

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22日)

冬至は1年の中で1番昼の時間が短い日です。今年は22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す。「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。

今月の旬の食材

12月の給食に取り入れています♪

- ・白菜
- ・小松菜
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー
- ・かぼちゃ
- ・ゆず
- ・かぶ
- ・れんこん
- ・ぶり
- ・いちご
- ・りんご
- ・みかん

☆レシピ紹介☆

冬至かぼちゃ

(4人分材料)

かぼちゃ1/2個(約600g)、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煮る。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。

