

給食だより

2008年

12月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園

寒さも厳しくなってきました。いよいよ冬本番ですね。寒さに負けないように、おいしいご飯を食べて、風邪を引かない丈夫な体を作りましょう。

冬至



二十四節気のひとつで、今年は12月21日が冬至です。北半球で太陽の高さが1年で1番高くなり、昼が1番短く、夜が長くなります。冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災を祈ります。

ゆず湯・・・「冬至」と「湯治」をかけています。ゆず湯に入ると、肌がスベスベになり、体も温まって風邪を引かないといわれています。

かぼちゃ・・・保存がきき、冬至の時期の貴重な栄養源として昔から重宝されてきました。カロテン（ビタミンA）を多く含むため、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」といわれるのはこのためです。



体を温める食事

冷えた体を温めるには、煮物やスープ、お鍋、蒸し野菜などがおすすめです。

食材では、根菜類（大根、ごぼう、人参など）、玉ネギ、かぼちゃ、などです。また、長ネギ、しょうが、にんにく、唐辛子なども血行を良くし、体を温めます。肉、魚、大豆製品は体温を少しずつ上昇させるので、野菜と上手に組み合わせて食べましょう。



かぼちゃのいとこ煮

〈大人2人
子ども2人分〉

冬至に
食べよう



〈作り方〉

1. かぼちゃの種とわたを取り（スプーンを使うときれいに簡単に取れます。）3cm角に切る。
2. 鍋にAを入れ、沸騰したら、かぼちゃを並べ、ふたをして、15分くらい、やわらかくなるまで煮る。
3. かぼちゃを取り出してから、同じ鍋にあずきを入れ煮汁と一緒に2分くらい煮て、盛り付けのときに上からかけると見た目がきれいです。

- ◇ かぼちゃ・・・300g（1/4個）
- ◇ ゆであずき（缶詰でOK）120g
- A { ◇ しょうゆ・・・大さじ1
- ◇ みりん（砂糖でもOK）大さじ1
- ◇ だし汁（かつおだし）1カップ