

給食だより

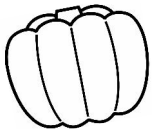
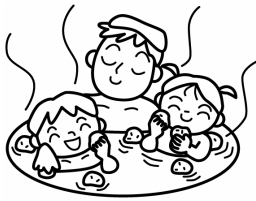
2006年



あおぞら第2保育園 給食室

行事のおはなし
12月22日 冬至

冬至は、一年中で昼の長さが一番短く、夜の長さが一番長くなる日です。この日を境に、昼が1日ずつ長くなっていきますが、寒さはこれから厳しくなっていくので『寒さに負けない体力をつけるために』準備をする日でもあるのです！



昔から日本では、冬至の日に『ゆず湯に入る』・『カボチャを食べる』などの風習がありますね。昔、冬の時期は太陽の恵みが少なく、野菜がほとんど収穫できなかったので保存の利くカボチャが良い食料として食べられたそうです。ゆず湯は『薬湯』とされていて、冷えた体を温めてくれます。冬至の日は、栄養たっぷりのカボチャを食べて、ゆず湯に入って体を温め、風邪をひかない体を作りましょう！

《今月のテーマ》 ★体を温める冬野菜★

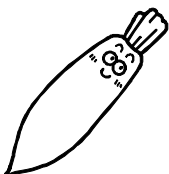
冬のお野菜は、甘みが出ておいしいものばかりです！体を温めてくれる冬野菜たちはこれから給食にもたくさん登場しますよ

カブ



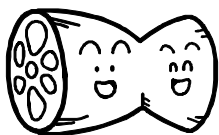
根には煮物・漬け物等へ、葉は汁物・炒め物等へ！捨てる場所がない野菜です！根はビタミンCが多く、そして消化酵素が含まれているので整腸作用に効果的です。

大根



カブと同様にビタミンCが多く、胃で消化吸収を助ける効果があります！根の先端は辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱くて硬いという性質があるので料理によって使い分けてみるのもいいですね！

れんこん



穴があいていることから、『先が見通せる＝縁起がいい』食材とされています。食物繊維が多く、鉄分・ビタミンCも豊富です！煮物はもちろん、天ぷらや酢の物にも最適です

