

今年の冬至は
22日(金)です♪



ごちそうさま



「冬至」ってどんな日？



冬至は、1年の中でいちばんお昼の時間が短い日で、とても寒くなります。やがてくる本格的な寒さに負けず元気に過ごすための昔からの知恵が、今でも大切に伝えられています。

「かぼちゃ」を食べて健康を願う



だいこん・にんじん・れんこんなど「ん」のつく食べ物で、「運」を呼び込もうという風習があります。「かぼちゃ」(なんきん)を食べて健康を願うことや、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入る習慣もあります。ゆず湯には、体をポカポカに温めて、かぜをひきにくくする効果があるそうです。

「かぼちゃ」は、栄養の宝庫！！



実のオレンジ色はカロテンという色素で、体内でビタミンAになり、かぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれると言われています。また、冷え性への効果も期待できます。

《かぼちゃと豚肉の煮物》

給食に登場するメニューです！



[材料 一人分]

食品名	使用量
かぼちゃ	70グラム
豚肉	30グラム
たまねぎ	30グラム
三度豆	7グラム
土生姜	少々
油	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ3/4
砂糖	小さじ2/3
だし汁	50cc

(作り方)

- かぼちゃは、汚い部分の皮を取り、さらに所々皮をむき「乱切り」にする。たまねぎは「くし形切り」、土生姜はすりおろす。
- 三度豆は筋を取り、3cmの長さに切り茹でておく。
- 鍋に油を熱して、生姜と豚肉を炒め、たまねぎを入れて炒め、油がまわったら、かぼちゃとだし汁を加えて煮る。
- 柔らかくなれば砂糖・醤油で味をつけて、三度豆も入れて煮含める。



野菜

旬の食べ物

③冬



冬野菜は寒さで凍らないよう細胞内に糖分を蓄えるため、糖度の高い野菜が多いのが特徴で、甘く感じるのはこのためです。特に冬の葉物野菜はうま味も増し、栄養価が高く肉厚で柔らかいので、野菜本来のおいしさを味わえます。



ほうれん草



小松菜



大根



ねぎ



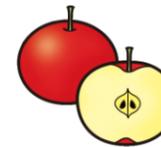
ブロッコリー



白菜

果物

冬に旬を迎える果物はビタミンCがたくさん含まれているため、かぜ予防や疲労回復、美容にも効果を発揮してくれます。暖房器具で温めたのにも優しい、果汁たっぷりの甘くておいしい果物で体にビタミンと水分を補いましょう。



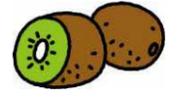
りんご



いちご



柑橘類



※キウイフルーツ

※キウイフルーツはアレルギー症状が出る可能性のある果物です。初めて食べる時には注意してあげましょう。(給食では提供していません。)



鍋料理がおいしい季節です！

鍋や汁物などと相性のよい野菜が多いので、温かい料理で暖をとしながら栄養もしっかりとって、寒い冬を乗り切りましょう。



※次回、旬の食べ物④春の掲載は、3月を予定しています。