



ごちそうさま



とうじ 「冬至」ってどんな日？

今年の冬至は
22日ですよ～

一年でいちばんお昼の時間が短い日。運気が下がり、からだも弱ると考えられたため、幸運をよびこみ無病息災を願う風習が生まれたといわれています。この日を境に太陽が出ている時間が少しずつ長くなり、悪い運が終わって幸運に向かう始まりの日でもあると考えられています。



どうして「かぼちゃ」を食べるの？

夏に収穫したかぼちゃは保存しておくことで自然に甘みが増し、からだを温めるβカロテンやかぜをひきにくってくれるビタミンCが多く含まれ、冬に優れた野菜です。やがてくる本格的な寒さに負けず元気に過ごすための先人の知恵により、「かぼちゃ」を食べて健康を願う習慣が今も大切に伝えられているのです。



「おおみそか」ってどんな日？

12月31日



一年の終わりの日で、新しい年に移る年越しの大切な日です。一年の無事や健康に感謝して来年の幸福や繁栄を願います。家族が集まり、年越しそばを食べる習慣があります。



どうして「年越しそば」を食べるの？

細く長いそばは長生きや健康の象徴で、長寿や家運繁栄を願う縁起物です。また、そばの麺は他の麺より切れやすいため、災いや苦労を断ち切り、新しい年を気持ちよく迎えるために食べられます。



冬至や年末年始にはゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入る習慣もあります。からだをポカポカに温めて、かぜの予防に効果があるそうです。



まじょうぶ かぜに負けない丈夫なからだをつくろう



ビタミンC

寒さを防ぐホルモンを助ける働きがあります。野菜サラダ・さつまいも・みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



ビタミンA

鼻やのどの粘膜、皮膚を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、人参、かぼちゃ、レバーなどに含まれ、油と一緒に調理すると吸収率がアップします。



たんぱく質

寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・卵・牛乳・豆腐などを毎食に取り入れましょう。



水分補給

ウイルスは寒さと乾燥を好みます。冬は温かい飲み物でのどや鼻の粘膜の乾燥を防ぎましょう。



12日の給食に
登場するよ！



秋から冬に出回るかぶは
甘みが増し、煮物やスープ
にするとおいしく食べられますよ♪



さりげな 材料	ひとりぶん 一人分
かぶ	40グラム
豚肉	25グラム
じゃがいも	30グラム
たまねぎ	30グラム
にんじん	15グラム
三度豆	8グラム
油	小さじ1/2
クリーミシチューの素	12グラム
牛乳	大さじ1
水	70cc

※シチューの素は顆粒を使用。商品により調整してください。

作り方

- 1 かぶは皮をむき、角切りにする。
- 2 三度豆をゆでて、小さく切る。
- 3 じゃがいも、にんじんは角切り、玉ねぎはくし型に切る。
- 4 肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを油で炒め、水とかぶを加えて煮る。
- 5 柔らかくなればシチューの素を入れて煮込み、牛乳も入れる。