

12月給食だよ!

みどりこども園 2023.11.20

今年も早いもので残り1ヶ月となりました。日に日に寒さも増してきたので、風邪もひきやすくなります。また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢なども流行ってきます。予防のためにも、手洗いうがいをしっかりしましょう!

  **冬至** 今年**は12月22日(金)です!**  

冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことを言います。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の日に、かぼちゃを食べることで、「風邪をひかずに冬を乗り切れる」という伝えがあります。また、ビタミン不足になりがちなこの季節には欠かせない食材です。

ゆず湯



ゆずには、血行を促進させる効果があり、風邪予防に良いとされています。ゆずの実がなるまで長い年月がかかることから、無病息災や健康長寿などの願いを込めてゆず湯に入る習慣ができたと言われています。ほかに、融通が利く(=柚子が効く)という言い伝えもあります。

12月レシピ紹介 〈かぼちゃ汁〉

【材料】(2~3人分)

- ・豚肉…100g
- ・人参…60g
- ・大根…120g
- ・ごぼう…60g
- ・かぼちゃ…120g
- ・板こんにゃく…60g
- ・豆腐…150g
- ・油揚げ…20g
- ・ねぎ…30g
- ・中みそ…60g
- ・だし汁…500ml

【作り方】

- ① かぼちゃは角切り、大根、人参はいちょう切り、ごぼうは薄い斜め切り、こんにゃくは一口大にちぎり茹でておく。
- ② 豆腐はさいの目切り、油揚げはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 油を熱し豚肉を炒め、人参、大根、ごぼう、こんにゃくを加えて炒め、だし汁を加えて煮る。(途中アクを取りながら)かぼちゃを加えてさらに煮る。
- ④ ④が煮えたら、油揚げと豆腐を加え、中みそを溶いて、最後にねぎを加える。

