



食育だより 12月号



今年も残すところあと1ヶ月になりました。朝夕の寒さが厳しくなり、
空気が乾燥しはじめ、風邪をひきやすい季節です。冬が旬の食べ物は体を
温め、免疫力を高めしてくれるものがたくさんあります。
よく食べて栄養を蓄え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう！！

みかん

ビタミンCが豊富なため、肌荒れ
や風邪予防に効果があります。
また、酸味には疲労回復効果が期待
されています！！



『給食とおやつにたくさん出ます』



小松菜



小松菜はカロリーが低く、非常に多くのビタ
ミンやミネラルがバランスよく含まれていま
す。薬膳の効果として、体の余分な熱を取り、気
持ちを鎮める作用があります。のどの症状や消
化不良や便秘にも有効です。

『小松菜のシチューに入ります』

里芋



里芋特有のねばねばはガラクトンという食物纖
維で腸内環境を整えてくれる働きがあります。
また、カリウムが豊富で高血圧の予防にも効果的
です。里芋は洗ってしまうと風味も落ちてしまいま
す。ですので、泥がついているものを選びましょう。

『いも煮に入ります』



今年の冬至は

2023年12月22日

冬至とは、1年で昼の時間が最も短くなる日です。
冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。
『ん』のつく食べ物を食べると運がつくという言い伝えが
あり、かぼちゃは別名『なんきん』といい、『ん』が二つあ
る食べ物なので運をたくさん取り込む『運盛りの野菜』な
のです。その他に、れんこん、にんじん、きんかんなども
食べるとよいです。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気をはらうとされていま
す。また、ゆずの成分が血行を促進し、体を温めて風邪を
予防します。

冬至の日の給食メニューは「**かぼちゃのいとこ煮**」です。

いとこ煮の命名の由来は諸説あります。
小豆とかぼちゃは煮えるまでの時間が違うため、まず小豆が
柔らかくなるまで煮、その後かぼちゃを加え柔らかくなるま
で煮る。材料を順次加えていくことを“追い追い(おいおい)
煮る”という。おい=甥、ここから転じていとこ煮という。

かぼちゃのいとこ煮レシピ

材料

かぼちゃ 500g ゆで小豆缶(甘い)100g 醤油 大1

作り方

一口大に切ったかぼちゃを鍋で固めに下茹でします。
いったん茹で汁を捨て、かぼちゃ、小豆缶を入れ水をひた
ひたまで注ぎ、醤油を入れて落とし蓋をして煮ます。
かぼちゃに味がしみたらできあがり♪