



# 給食だより



令和6年度  
美保里こども園

年の瀬まであと少しとなりました。園内はクリスマスの飾りで賑わいを見せ、子どもたちは笑顔ですごしています。寒暖差も激しくなってきましたので、くれぐれも体調管理にお気をつけください。

今年の冬至は12月21日です♪

冬至という言葉を目にすると、本格的に冬を迎えたことを実感しますね。さて、皆さんは冬至という言葉の意味をご存じでしょうか。冬至とは、一年で最も日照時間が短く、夜が長くなる日のことを意味します。古くから、冬至は太陽の生まれ変わりの日とされ、世界各地で祝祭が盛大に行われていました。日本では、この日を境に再び力が甦る日であると考えられ、冬至を境に運気が上昇するといわれています。

冬至の食べ物といえばかぼちゃですね。本来かぼちゃは夏が旬ですが、長期保存が効くことから、昔の人の知恵として冬至にかぼちゃを食べる風習があります。今回は、かぼちゃを使った料理として、かぼちゃのいとこ煮をピックアップしました。

## ★かぼちゃのいとこ煮★

### 材料（4人分）】

- かぼちゃ・・・1/4個（450g）
- ゆであずき（缶詰・加糖）・・・150g
- 砂糖・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/4
- しょうゆ・・・小さじ1

### 【作り方】

- かぼちゃのわたと種を除き、荒く皮をむいて一口大に切る。
- 鍋にかぼちゃ、水150ml、砂糖、塩を入れ、強火でひと煮立ちする。
- 落としふたをし、弱めの中火で5～10分煮る。
- かぼちゃが柔らかくなったら、ゆであずき、しょうゆを加え、3分ほど弱火で煮る。

## 冬が旬の食べ物で体を温めましょう！

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

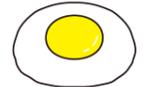
＜温かい料理＞鍋・うどん・雑炊・シチュー等 体をあたためるには



温かい料理にしましょう。



＜たんぱく質＞魚肉類・豆類・乳卵製品 たんぱく質は、熱を生み出す筋肉のもととなります。



＜根菜類＞大根・かぼちゃ・人参 水分が少なく、体を温める働きのあるビタミン E・C やミネラルを含み、温かい料理として食べることが多いため体をあたためてくれます



＜発酵食品＞みそ・納豆・ヨーグルト等 発酵食品に含まれる「酵素」は体の代謝を促進して 体温を上げてくれます

