



# 栄養士だより



12月号

早いもので2017年も残り1カ月となりました。12月には「冬至」や「大晦日」など、昔からの大切な行事があります。子ども達にもぜひ伝えていきたいですね！

## とうじ 冬至

今年は12月22日（金）です。



冬至とは1年の中で一番昼が短く夜が長い日の事を言います。この日を境に昼間の時間が延びていきます。「ゆず湯」に入って温まり、「かぼちゃ」を食べて無病息災を願います。

- ゆず湯・・・寿命が長く病気にも強いゆずの木にならって、ゆずを浮かべたお風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。
- かぼちゃ・・・『ん』のつくものを食べると運を呼び込めると言われています。かぼちゃは漢字で南瓜（なんきん）と書くため『ん』が入っています。また栄養のあるものを食べ、寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。



保育園では、21日のすいとんの中にかぼちゃが入っています！

## おおみそか 大晦日

12月31日（日）です。

新年を迎える前日の大切な日です。年越しそばを食べたり、この日までに家中の大掃除をしたりします。夜中には除夜の鐘が鳴らされます。

- 年越しそば・・・そばのように細く長く生きられるようにと願いを込めて食べます。
- 除夜の鐘・・・夜中にお寺の鐘が108回鳴らされます。



これは「人間には108つの煩惱がある」という仏教の教えからきていて、鐘をつくことでこれらの煩惱をひとつひとつ取り除くという意味があるそうです。

# ☆レシピ紹介☆

冬至の日にはかぼちゃを食べて風邪に負けない強い体を作りましょう！  
かぼちゃに含まれているカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を強くしたり、肌をツヤツヤにしてくれます。また視力や動脈硬化の予防にも効果的です。

## ～ かぼちゃのそぼろあんかけ ～



優しい味で子ども達にも人気です♪

### <材料(4人分)>

|      |            |
|------|------------|
| かぼちゃ | 1/8個(280g) |
| 揚げ油  | 適宜         |
| 鶏ひき肉 | 80g        |
| 玉ねぎ  | 小1/2個(80g) |
| にんじん | 中1/2本(40g) |
| 炒め油  | 小さじ1       |

|      |          |
|------|----------|
| 水    | 適宜       |
| みりん  | 小さじ1     |
| 砂糖   | 小さじ1     |
| しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| 片栗粉  | 小さじ1     |
| 水    | 小さじ1     |

### <作り方>

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、素揚げにする。
- ②ひき肉とみじん切りにした玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③水と調味料を入れて火が通るまで煮て、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④素揚げにしたかぼちゃとあんをからめて完成！



## ～ かぼちゃサラダ ～

サラダにしてもおいしいです！

### <材料(4人分)>

|         |             |
|---------|-------------|
| かぼちゃ    | 1/10個(200g) |
| きゅうり    | 中1/2本(60g)  |
| 魚肉ソーセージ | 1/5本(20g)   |
| コーン     | 40g         |
| マヨネーズ   | 大さじ2        |
| 塩       | 適宜          |
| こしょう    | 適宜          |

### <作り方>

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、蒸かすかゆでる。
- ②きゅうり、ソーセージは半月切りにする。
- ③かぼちゃをつぶし、他の材料と調味料を加え和える。
- ④塩こしょうで味を整えて完成！