

# 栄養士だより

12月号

早いもので2018年も残り1カ月となりました。この季節になるとカゼや胃腸炎が流行しやすくなります。病気にならず、健康に1年を締めくくるために大切なことがあります。

それは **手洗い** です！

手には病気の原因となる細菌やウイルスがたくさんついています。それが目や鼻や口から体の中に入ると病気になってしまいます。外から帰ってきたとき、食事の前には必ず手洗いをしましょう！

## <手洗いの方法>



厚生労働省 HP よりダウンロードしたものを加工。

## ★ポイント★

- 寒いからといって、水でさっと濡らすだけでは逆に菌が増えてしまいます。
- アルコールを使用する場合は、水気を切り乾いた手にすりこみましょう。
- 洗い残しの多いところ

指の間、親指の付け根、指先、爪と甘皮、  
利き手(利き手ではない手で洗うため)



体が弱っていると、さらに病気にかかりやすくなってしまいます。3食しっかり食べ、夜更かしせずによく眠り、免疫力を高めておきましょう！

# ☆レシピ紹介☆

今年は12/22(土)が冬至です。冬至は1年で一番日が短い日で、翌日から日が長くなります。太陽の力が弱まり、この日を境に太陽がうまれかわって運氣も上がるとされています。

また、「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。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！

素朴だけどほっとする味

## ～ かぼちゃすいとん ～

野菜がたくさん入り、体が温まります♪



<材料(4人分)>

小麦粉	100g	
水	適宜	
大根	3cm程	(120g)
にんじん	1/3本	(40g)
白菜	2枚	(80g)

長ねぎ	1/2本	(40g)
かぼちゃ	80g	
なると	20g	
豚肉	40g	
しょうゆ	大さじ1強	(20g)
塩	ひとつまみ	(0.8g)
酒	小さじ1/2	(2g)
だし汁	800ml	

<作り方>

- ①だしをとる。(かつおだしでも煮干しだしでも)
- ②野菜、なるとを食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁で具材を煮て、味付けする。
- ④小麦粉に水を加えてよく混ぜる。  
(耳たぶより柔らかく、スプーンですくえる程の柔らかさにする)
- ⑤生地をスプーンで少しずつすくって③の中に入れていき、火が通ったら完成！



ヨーグルトでやわらかに！

## ～ タンドリーチキン ～

12月はクリスマスもありますね。たまにはいつもと違うチキンもいかがでしょうか♪

<材料(4人分)>

鶏もも肉	240g	
塩こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	(6g)
プレーンヨーグルト	35g	
カレー粉	小さじ1/2	(1.2g)
にんにく	1/4かけ	(0.8g)
酒	小さじ1/4	(1.2g)
ケチャップ	小さじ2/3	(4g)



<作り方>

- ①鶏肉に塩こしょうをする。
- ②にんにくはすりおろし、その他の材料とよく混ぜ合わせる。
- ③ここに鶏肉をつけ込んでおく。
- ④天板にクッキングシートを敷き、鶏肉を並べ、オーブンで火が通るまで焼いたら完成！