



栄養士だより



12月号

早いもので2019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(日)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、20日に
かぼちゃほうとうが出ます♪
かぼちゃの他にも「にんじん」「寒天」なども
『ん』がつくので縁起が良いとされています。

おおみそか 大晦日

12月31日(火)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『ん』のつく物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（なんきん）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、肌をツヤツヤにしたりしてくれます。視力や動脈硬化の予防にも効果的です。

～ かぼちゃほうとう ～



かぼちゃが入り体が温まります。みそ味にしてもおいしいです！

<材料(子ども4人分)>

豚肉	40g	うどん(ゆで)	2玉	(320g)	
長ねぎ	細め 1/2 本	(40g)	だし汁	800cc	
にんじん	中 1/2 本	(40g)	炒め油	適宜	
白菜	葉 2 枚	(80g)	しょうゆ	大さじ1強	(20g)
しめじ	1/5 株	(20g)	みりん	小さじ1	(5g)
かぼちゃ	約 6 cm角	(60g)	酒	小さじ1	(5g)
油揚げ	1/2 枚	(20g)			

<作り方>

- ①長ねぎを小口切り、にんじんを短冊切り、白菜を 1.5 cm幅、しめじをざく切り、かぼちゃを 2 cm角、油揚げを 5 mm幅に切る。
- ②豚肉を炒め、にんじんも加え炒める。
- ③だし汁を加え、他の野菜も入れて煮る。味付けをする。
- ④ゆでたうどんを加え、完成！



～ 糸寒天のごま酢和え ～

長野県は寒天の生産量が日本一！

寒天（かんてん）も『ん』がつくので縁起が良いとされています。食物繊維がたっぷりです。

<材料(子ども4人分)>

キャベツ	1/8 個	(100g)	糸寒天	ひとつまみ	(2g)
にんじん	1 cm程	(12g)	白ごま	小さじ 1/3	(1g)
きゅうり	1/3 本	(32g)			
ハム	2 枚	(20g)			
油	小さじ 1/4	(1.2g)			
砂糖	小さじ 1	(2.4g)			
酢	小さじ 2	(8g)			
しょうゆ	小さじ 2	(8g)			

<作り方>

- ①糸寒天を水でもどしておく。
- ②キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは半月切り、ハムは 5 mm幅の短冊切りにする。
- ③野菜、ハムをゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ④もどした糸寒天と③を混ぜ、調味料と白ごまと和えて完成！