12 月　給食だより

今年も残りわずかとなりました。12 月はクリスマスや年越しなどの行事もあり、就寝時刻が遅れてしまったり、疲れが出たりしやすい時期です。ご家庭でも睡眠や食事の時間はできるだけリズムを崩さないようにご配慮ください。そして、元気に一年を締めくくりましょう。

●12 月 22 日は『冬至』です

冬至とは、北半球において日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い（＝夜が長い）日のことです。

【冬至の風習①かぼちゃを食べる】

☆冬至にかぼちゃを食べるようになった理由①**栄養が豊富だから**

かぼちゃはビタミン A になる β カロテン、ビタミン B1、B2、C、E、食物繊維が豊富です。栄養をつけて冬を越えようという、昔の人の思いから始まったとする説もあります。

☆冬至にかぼちゃを食べるようになった理由②**長期保存ができるから**

かぼちゃはカットしなければ、涼しい場所で 2～3 ヵ月保存しておけます。昔は冬の時期に新鮮な野菜を食べることが難しかったため、夏に収穫して大切に保存しておいたかぼちゃを、冬至に食べるようになったとされています。

【冬至の風習②ゆず湯に入る】

冬至にゆず湯に入る風習は江戸時代からあると言われています。冬至→湯治（とうじ）、融通が利く→ゆずにかけて、お風呂屋さんが始めたという説もあります。香りの強いゆずは、厄払いの意味で使われたとも考えられています。ゆずの皮には血行を促進し、身体を温める効果があるため、湯上がりもポカポカした状態が続くので寒い時期には重宝されてきました。

南瓜を食べて風邪予防をしよう　「こども園の給食レシピ」

（かぼちゃ小倉煮）

（子ども 1 人分の材料）

- かぼちゃ 50 g
- あずき　　8 g
- 砂糖　　5 g
- 食塩　　0.1 g

（作り方）

① 鍋に小豆と水を入れて煮ます。軟らかくなったら砂糖と塩を加え、味が染みるまでさらに煮ます。

② かぼちゃは皮付きのまま一口大に切ります。

③ やわらかくなった小豆の上にかぼちゃを、皮目を下にして並べます。

④ 火にかけ、沸騰したらアクを取り、落し蓋をしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮ます。