



食育だより 12月

寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月となりましたね。

体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、

楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

もうすぐ冬至です

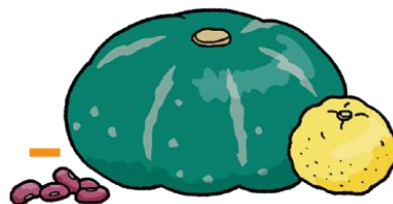
冬至とは1年中で昼間がもっとも短く、

夜がもっとも長い日のことです。冬至に向かって日が短くなり、

冬至をすぎると日は長くなっていくので「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆などを

食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

今年の冬至は12月21日です。



かぼちゃと小豆を使った冬至メニュー ~かぼちゃのいとこに~

『材料』

- ・かぼちゃ 250g
- ・茹で小豆(缶詰) 100g
- ・水 150ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

- ① かぼちゃを一口大に切り、面取りする。
- ② 鍋にかぼちゃ・水・砂糖を入れて中火で加熱します。
- ③ 沸騰したら弱火で10分ほど煮ます。

- ④ かぼちゃが柔らかくなったことを確認し、しょうゆ・あずきを加えて5分ほど煮ます。
- ⑤ 粗熱を取ってお皿に盛りつけたら、完成です!!