

12月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

今年も残すところ、あと1か月。
これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。
風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をして、元気に冬を過ごしましょう。



冬野菜

冬野菜の特徴は糖度の高い野菜が多いことです。糖度が高くなる理由は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するためです。食べた時に甘くておいしいと感じるのは、このためです。そんな冬野菜を使ったおすすめ料理は「鍋料理」です。たっぷりの冬野菜と一緒に、肉・魚・大豆製品も一度に食べることが出来るので、栄養満点です。



冬至



冬至とは昼の時間が最も短く太陽の力が最も弱まる日です。

この日を境に太陽の力が甦ってくるとされ冬至を境に運が向いてくると古くから祝祭が盛大に行われてきました。

冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるといわれ「ん」が2つあるなんきん（南瓜）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん（うどん）は「冬至の七種（ななくさ）」と呼ばれています。



今月のおすすめレシピ～かぼちゃのいとこ煮～

材料(幼児2人分)

- ・カボチャ 80g
- ・だし汁 70cc
- ・しょうゆ 小 1/3
- ・ゆであずき缶 25g



冬至に食べると、1年間
無病息災に過ごせると
言い伝えられています。

①カボチャは、わたをとってから、皮のかたい部分をとり、2cm 角程度に切る。

②だし汁にカボチャを加え、煮る。

③カボチャに火が通ったら、しょうゆ、あずきを加え軽く煮る。

