

12月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



気が付けば、1年を締めくくる月である師走となりました。
年末を控えて、何かと慌ただしい月になりますが、食事の
時間だけでも、ゆったりと栄養補給とともに食事を楽しむ
時間にできるといいですね。



12月22日は「冬至」です

「冬至」とは、1年で最も昼が短く、夜が長い日で、この日を境に、
日がのびていきます。昔から冬至の日に「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(蓮根)
にんじん(人参)、ぎんなん(銀杏)、きんかん(金柑)、かてん(寒天)、
うどん(饅頭)は「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれています。

また、冬至に「ゆず湯」に入ると血行促進効果があり、1年中、風邪を
引かないといわれています。

日本人が昔から大事にしてきた季節の伝統行事や食べ物に対する心を
しっかりと大人から子どもへ伝えていけるといいですね。

☆体を温めよう☆

外は寒く、風邪などが流行る季節になりました。
寒い冬は土の中に出来る根菜類や寒い地方で採れる
果物、色の濃いもの(玄米・黒ごま・黒砂糖など)など、
体を温める食べ物を食べて、体の内側からしっかり温
ましましょう。

根菜類をたっぷり使った温かい具沢山の味噌汁や
鍋物を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう!



今月のおすすめレシピ ～南瓜ペーストのサンドイッチ～

材料(1人分))

・かぼちゃ	15g	・バター	0.5g
・砂糖	1g	・サンドイッチ用食パン	1枚
・牛乳	5cc		

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り軟らかくなるまで蒸す。
- ② ①のかぼちゃをつぶしながら砂糖・牛乳・バターを加えて混ぜる。
- ③ サンドイッチパンに②を塗る。

♪ 南瓜をさつま芋にかえてもおいしいですよ♪

