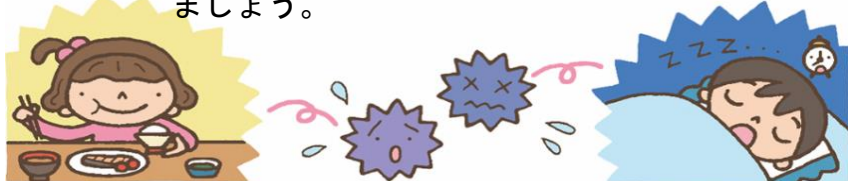


12月の食事だより

「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。
クリスマスや新年の準備など、食卓や台所での
お手伝いは、食への関心が高まるよい機会
です。

風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷ
りの食事と、質のよい睡眠で生活の
リズムを整えて、元気に冬を過ごし
ましょう。



腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要と
されています。腸内の免疫細胞が活性化すると
免疫力が高まるといわれています。納豆菌や乳
酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグ
ルトなどの発酵食品、乳酸菌食物繊維
やビフィズス菌のエサになる
食物繊維を組み合わせ
て食べましょう。



冬至

冬至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。
冬至にかぼちゃを食べるようになったのは、保存がきいて栄養の
あるかぼちゃを食べて冬を乗り切るという知恵でした。
ビタミンAやカロテンが豊富なので理にかなっていることです。
また、なんきん（かぼちゃ）は「ん＝運」が2つ付く縁起のよい
食べ物として邪気を払う赤色の小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を
冬至に食べる地域もあります。



冬至に「ゆず湯」に
入ると血行促進効果があ
り1年中、風邪をひかない
といわれています。



今月のおすすめレシピ～フライパンでローストチキン～

材料＜大人2人+こども2人分＞

＜材料＞

・手羽元	8～10本	・ウスター	大1
★「おろしにんにく	小1	★「しょう油	大1
」ケチャップ	大1 1/2	・マーマレード	大1
		・油	大1/2

作り方

- ① 手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。
- ② ★の調味料を袋等に入れ混ぜ合わせ、①の手羽元を加え
15分～20分漬け込む。
- ③ フライパンに油を入れ中火で熱し、②のお肉の調味料を軽く
きり、皮面を下にして焼き色をつける。焼き色がついたら返し
分量外の水を少量加え、弱火で蒸し焼きにする。
- ④ フライパンの余分な油をふきとり、お肉を漬け込んでいた
調味料をフライパンに加え強火で照りよくからめる。

「稚内市教育委員会こども課」