

# 12月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・子どもの栄養」

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<sub>食物  
繊維</sub>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+子ども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。