

12月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

気が付けば、1年を締めくくる月となりました。
クリスマスに大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。

この時期は、何かと忙しく体調を崩しやすいです。手洗い・うがい、そして3食を規則正しくとり、十分な睡眠で身体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。



12月21日は冬至です

冬至は、1年中で1番昼の時間が短い日です。

昔から、「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」等と言われてきました。

これは、カボチャは収穫される野菜が発達している時期保存ができ、少ない冬のなっていたから

夏から秋にかけてですが保存技術がない頃から、長期野菜の収穫が貴重な栄養源とです。

病気を予防する働きのあるビタミン類や、お腹の調子をよくする食物繊維が豊富に含まれています。



年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を「晦日」と呼び、一年の最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。

大晦日に縁起をかついで食べる「年越しそば」は江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿、新年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があるといわれています。



今月のおすすめレシピ ～スノーボール～

材料(1個 10gとして8個分)

- ・小麦粉 35g
- ・スキムミルク 15g
- ・バター 25g
- ・くるみ 10g
- ・粉砂糖 適宜

作り方

1. 小麦粉、スキムミルク、バターをよく混ぜ合わせ、みじん切りにしたくるみを混ぜ込み、直径3cm程度のボール状に丸める。
2. 170℃のオーブンで15～20分焼く。
3. あら熱をとり粉砂糖をまぶす。



「稚内市教育委員会こども課」