



12月給食だより

担当:本間(花もんもん)

今年も残すところあと1か月。あっという間に冬の寒さになりました。12月は南瓜やゆずなど日本の食文化に触れる機会があります。ご家庭でもぜひ楽しんでください。

12月の行事食 ～冬至～

冬至は1年で最も昼が短く夜が長い日です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると健康にいいと言われています。今年は 12月21日 に冬至を迎えます。

かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなると聞いたことがありますか？

それは、**βカロテン**という体内で**ビタミンA**に代わる栄養素を豊富に含んでいるからです。ビタミンAは、**粘膜や皮膚の抵抗力を高めます**。

そのため、免疫力を高め風邪をひきにくくなると言われています。

旬の野菜

こまつな・ほうれん草・だいこん・はくさい・かぶ・ごぼう

冬に旬を迎える根菜には、**身体を温める効果**があります。

根菜の入った鍋物やシチューなどがおすすめです。



かぼちゃのコロコロサラダ (4人分)

〈材料・分量〉

かぼちゃ	160g
にんじん	20g
きゅうり	60g
塩	1.2g
マヨネーズ	20g

〈作り方〉

- ① かぼちゃと人参ときゅうりをさいの目にきる。
- ② かぼちゃと人参を電子レンジ(かぼちゃは 500w2分、人参は 500w 1分30秒)かけて柔らかくする。
- ③ 調味料と混ぜ合わせる。

冬至のメニューのひとつにいかがですか？

