

食育だより

第 8 号

2024年(令和6年)12月

福山市立蔵王小学校

いよいよ今年もあとわずかになりました。朝夕冷え込むようになってくると、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩して風邪ひきも増える時期です。しっかり食事を取り、栄養をつけて、寒さを乗り切りましょう。年末年始を元気に過ごしてください。

1月に元気に登校する姿を楽しみに待っています。

12月21日

冬至

は、
です。

「冬至」は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至は、昼が再び長くなる日であり、太陽の力がよみがえる日とされ、昔から世界各地でいろんな行事が行われてきました。日本では、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬を健康を願う風習が今も続いています。

Q.冬至になぜかぼちゃを食べるの？

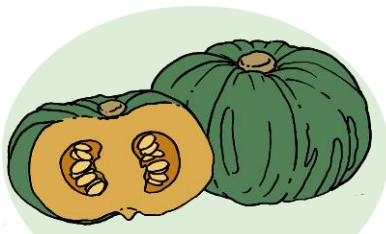


かぼちゃは保存が利き、保存中も他の野菜と比べ栄養素もあまり失われないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには、体内でビタミンAになるカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは皮ふやのどの粘膜のはたらきを強め、体を守ってくれます!!

他にも冬至に「ん」が2つつくものを食べると「運」をよびこめるといわれているよ!



なんきん(かぼちゃ)れんこん、にんじんぎんなん、う(ん)どんかんてん、ぎんかん...



冬至かぼちゃ



運盛り



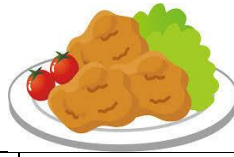
ゆず湯

最近是一段と寒さが増してきました。人との集まりが難しい時期ですが、人との関わりにより、氣(氣力)が戻ることもあります。様々な行事を大事にしていきたいですね。 栄養士 藤井



月和名シリーズ
12月

鶏の唐揚げ



クリスマスに
作ってみませんか？

材料（4人分）	
とり肉角切り	250g
しょうが	小さじ1（すりおろし）
A にんにく	小さじ1（すりおろし）
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

おいしさの秘密は、
この下味調味料の
比率です！

- 作り方
- ① とり肉にAで下味をつける。
 - ② ①のとり肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

ひとこと Memo

みんなの大好きな給食メニューの一つで、リクエスト献立にも必ず登場する料理です。家族と作って、食べることができると、子どもたちも喜びますね。

クリスマスと冬至 関係ある?!

12月25日はクリスマスです。ケーキを食べたり、プレゼントを貰ったり、今ではキリスト教を信じる人でなくても、楽しめる行事になっていますね。

実は、クリスマスと冬至は関係があります。

大昔のヨーロッパでは、「光の祭り(冬至)」が

12月25日前後に行われていました。ローマ皇帝がキリスト教を広めようと、イエス・キリストを「光」に例え、「光(太陽)の復活はキリストの復活」とし、12月25日をキリストの降誕祭に決めた、といった説もあるそうです。



かぼちゃ汁



冬至の日に
作ってみませんか？

材料（4人分）	
かぼちゃ（角切り）	120g
木綿豆腐（さいの目切り）	1/6丁
玉ねぎ（スライス）	中 1/2 個
にんじん（せん切り）	2cm 程度
油揚げ（短冊切り）	1/4 枚
しめじ（小房に分ける）	1/4パック
ねぎ（小口切り）	2本
白みそ	大さじ1 弱
中みそ	大さじ1・1/2 強
煮干し	約 10 尾
水	2カップ

- 作り方
- ① 煮干しを水につけ、火にかけ、だしをとる。
 - ② だし汁にかぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、油揚げ、しめじを入れて煮る。
 - ③ 火が通ったら豆腐を入れる。
 - ④ みそを溶き入れ、最後にねぎを入れる。

☆☆調理ポイント☆☆

みその量は加減しましょう。だし汁をしっかりとると、みそ控え目で塩分も控え目になります。

ひとこと Memo

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどの言い伝えもあり、日本の伝統料理として長く受け継がれています。