



# 食育だより

## ▽▲12月22日は冬至です▲▽



冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のことを言い、今年は「12月22日（木）」です。この日は、昔から南瓜を食べてゆず湯に入る習慣があります。また、「運もり」と言って、名前の終わりに「ん」がつくものを食べると縁起が良いとされています。

### 南瓜の栄養



βカロテンや、ビタミンB、C、Eなどを豊富に含むため抗酸化作用があります。また、皮膚や粘膜の免疫力、風邪への抵抗性を高めるので、これからの寒くなる時期にはおすすめの食材です。

### これからが旬の

### みかんの選び方

- ・全体がまん丸いものより、扁平になったもの
- ・小ぶりのもの
- ・オレンジ色が濃く、ヘタが緑色で小さい
- ・皮が柔らかい
- ・キメが細かい



## 南瓜の煮物

### 材料

- ・ 鮭切り身 7切
- ・ コーン 60g
- ・ マヨネーズ 30g
- ・ しょうゆ 1cc
- ・ 食塩 1g

### 作り方

- ・ コーンはミキサーにかける
  - ・ つぶしたコーンにマヨネーズ、しょうゆ、塩を混ぜる
  - ・ 鮭の上に乗せ、オーブンでこんがり焼く
- ※お好みでパセリをかけても美味しいですよ♪

