



食育だより

▽▲12月22日は冬至です▲▽

冬至とは、北半球において太陽の位置が一年で最も低くなり、昼の時間が短くなる日のことで、今年「12月22日(月)」です。昔から南瓜を食べてゆず湯に入る習慣があります。

この日を境に太陽の力が強くなることから「一陽来復」といわれ、運が向いてくるとされています。「冬至の七種」：なんきん・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・かてん・うんどん(うどん)これらの『ん』の2つ付く食べ物が、縁起の良い食べ物といわれています。これらの食材を食べて無病息災を願い、寒い冬を乗り切りましょう！

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



かぶのクリームシチュー

材料 約4人分

- 鶏もも肉 250g
- にんじん 150g
- たまねぎ 300g
- ジャがいも 350g
- かぶ 150g
- 牛乳 300cc
- 水 200cc
- 小麦粉 45g
- コンソメ 15g
- 油 適量

作り方

- 野菜は全て食べやすい大きさに切る
- 鍋に、油をひき、鶏肉・人参・玉ねぎを炒める
- たまねぎがしんなりしてきたらじゃがいもをいれ、火を一度止め、小麦粉を加え馴染ませる
- 牛乳・水を加え火にかけ、とろみがつくまで混ぜる
- かぶを、加える
- とろみがついてきたらコンソメを加え弱火でじっくり煮込む
- ジャがいも・かぶがやわらかくなったら完成！

