



## ★今月のお話★

### ～ 冬至（とうじ）～

12月22日は「冬至」です。

一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

日本では、冬至に「ゆず湯」に入り、「なんきん（かぼちゃ）」を食べる風習があります。

### ポイント

#### ◎ゆず湯

風邪の予防や、皮膚を強くする効果があります。

#### ◎なんきん（かぼちゃ）

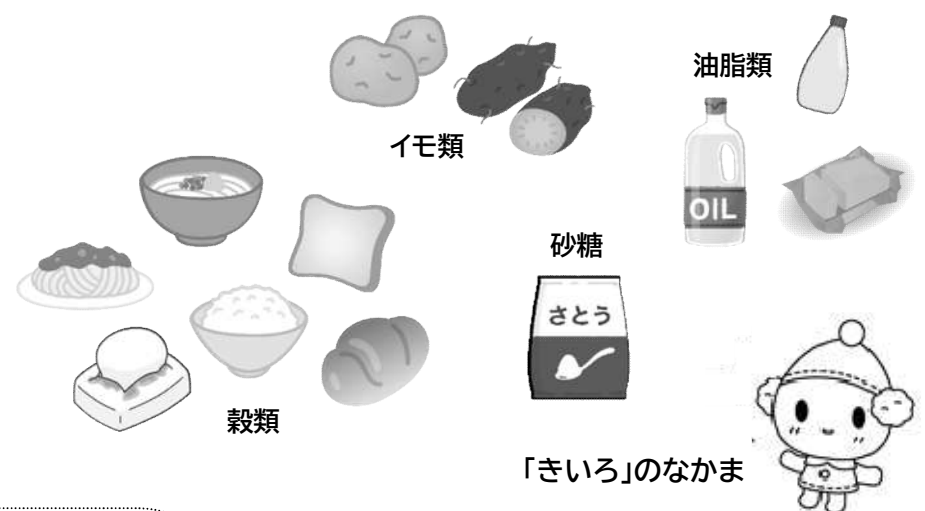
冬至の日に「ん」の付く食べものを食べると、厄除けや、病気にかかりにくくなると言われています。

☆22日の給食には、ゆずを使った魚の柚庵焼きとかぼちゃのみそ汁が出ます！

### ～ 三色の栄養③ ～

今月は、黄色グループの仲間について紹介します。

黄色グループの食べものには、穀類・油脂類・イモ類・砂糖があります。これらは、おもに体内でのエネルギー源であり、元気に体を動かすもとになります。不足すると、体力が落ちたり、発育に影響を及ぼしたりすることがありますが、反対に摂りすぎることによって肥満や生活習慣病につながることもあります。



## ★旬の食材★

### 白菜

味にクセがなく、ビタミン C や食物繊維を豊富に含む淡色野菜です。外側の葉の色が濃いものを選ぶのがポイントです。また、カットして売られている場合は、切り口の芯の部分が盛り上がっていないほうが新鮮です。

\*給食…石狩鍋



### みかん

数多くの品種があります。ビタミン C が豊富に含まれており、風邪予防に効果的です。洗ったり加熱したりせずに食べることができるので、調理中に失われやすい栄養素もうまく摂り込むことができます。

\*給食…デザート



12月17日に調理保育で、『もちつき』をします。

もちつき



## ★レシピ紹介★

### ☆ ミートローフ(4人分) ☆

- |            |            |
|------------|------------|
| ◇牛ひき肉…120g | ◇パン粉…20g   |
| ◇豚ひき肉…120g | ◇塩…0.12g   |
| ◇ひじき缶…14g  | 油…適量       |
| ◇玉ねぎ…100g  | ウスターソース…9g |
| ◇豆乳…30g    | ケチャップ…18g  |
- } ブラウンソース

- ① ボウルに、◇の材料を全て入れ混ぜる。
- ② ①を筒型に成形し、アルミホイルで形を整え、200度のオーブンで20分程度焼く。
- ③ 焼き上がりをカットし、ブラウンソースを添える。

《ポイント》

- ・給食では、付け合わせでブロッコリーと人参がつきます。
- ・オーブンの鉄板に薄く油を塗っておくとこげつき防止になります。



## ★お知らせ★



1日の給食で、『ジョア』が出ます。お楽しみに！

### \*弁当日

→16日(火)

### \*カミカミデー

→24日

### \*食材紹介

→柑橘類の展示(ゆず、レモン等)、米・もち米・もちの展示

