

12月 給食だより



北空知圏学校給食センター

今年も残すところ1か月となりました。寒さが身に染みる季節になりますね。体調を崩さないように、規則正しい生活を送り、バランスの良い食生活をし、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

| | | |
|--------------------------|---------------------|-------------------------|
| <p>★こまめに手を洗う</p> | <p>★早寝・早起きを心がける</p> | <p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> |
| <p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> | <p>★適度に体を動かす</p> | |

幸運を呼び込む冬至の食べ物

12月22日は冬至です。冬至は、1年のうちで、一番昼の時間が短く、夜の時間が一番長い日です。冬至には、「ん」がつくものを食べると幸運が呼び込めるといわれています。幸運を呼びだすだけでなく、栄養をつけて寒い冬をのりきろう！という意味もあるそうです。また、体を温めてかぜをひかずに冬を過ごすために、ゆずをお風呂に浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。

今年の冬至は12月22日です。



「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

根菜類の野菜を食べよう！

根菜とは、大根、にんじん、ごぼう、さつまいもなど、土の中で成長する野菜のことです。根が食べられる野菜だけではなく、地中にできる茎を食べるじゃがいも、れんこんなどが含まれます。

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <p>春 (5月~7月)</p> <p>じゃがいも 茎(くき)</p> | <p>秋 (9月~11月)</p> <p>さつまいも 根(ね)</p> | <p>冬 (11月~3月)</p> <p>れんこん 茎(くき)</p> <p>ごぼう 根(ね)</p> <p>だいこん 根(ね)</p> <p>にんじん 根(ね)</p> |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|

根菜類は、冬が旬であるものが多いのが特徴で、共通している点は共に体を温める効果があるということです。それは、水分が少なく、ビタミンC・Eや鉄などをはじめとするミネラルを多く含むものが多いためと考えられています。ビタミンEは血行作用を良くし、ミネラルはタンパク質が体内で活用されるため、血液や筋肉を作るもととなり、体温を維持することができます。根菜は汁物や煮物などの温かい料理を食べることで、さらに体を温めることに繋がっていると思われます。

「根菜のみそ汁」作ってみませんか！

材料 (4人分)

- 油揚げ・・・20g
- ごぼう・・・24g
- にんじん・・・48g
- じゃがいも・・・70g
- だいこん・・・100g
- 味噌・・・38g
- かつおだし(粉末)・・・5g
- 昆布だし(粉末)・・・3g
- サラダ油・・・適量

《作り方》

- 1 鍋に油を入れ、ごぼうを炒める。
- 2 にんじん、だいこんも炒め、水を入れて煮る。
- 3 かつおだし、昆布だしを入れる。
- 4 芋を入れ、火が通ったら、油揚げを入れる。
- 5 味噌を入れて仕上げる。

切り方・・・油揚げ(スライス) ごぼう(ささがき) にんじん、だいこん(いちょう) じゃがいも(さいの目)

