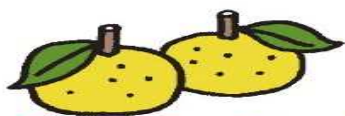


# 19日は食育の日



12月22日は冬至です



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

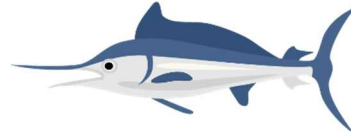
ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



## 年越しそば

1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や「切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味がこめられているという説があります。今年の大みそかは、江戸時代から続くこれらの意味を考えて、年越しそばをいただきます。

## 今月の食材は かじき



メカジキ、マカジキ、クロカジキなどいくつかの種類があり、回遊魚なので世界中に生息しています。大きさや肉質が似ていることから、カジキマグロと呼ばれることもありますが、マグロとは、全く違う種類の魚です。

給食では、漁獲量の多いメカジキを利用することが多く、肉質は、白っぽく脂質が多めでパサつかず、煮くずれしにくく扱いやすい魚です。そして、良質なたんぱく質とビタミン・ミネラル類が、豊富に含まれている栄養価の高い魚です。煮魚、フライ、照り焼きなど子どもたちにとっても食べやすく、人気の魚です。

# 12月の食事のおたより

L

## おやつ選び方

おやつは、おかしやジュースだけではありません。子どもと一緒にラップで作るおにぎりやサンドウィッチ、ふかし芋や果物、ヨーグルトなどがおすすめです。また、おせんべいと果物、ビスケットと牛乳など、市販のお菓자에プラスしてくみあわせてもよいでしょう。



## 菓子類の食べ過ぎに注意



スナック菓子やクッキー・チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎるとエネルギー過剰摂取による肥満、食べ過ぎによる食事時の食欲不振、塩分過剰摂取、味覚と嗜好の発達への悪影響等が考えられます。

食べる場合は、初めにきちんと量を決めて、お皿に入れるなどしましょう。



## 今月のレシピ

### 五目みそ汁

材料（1人分）

大根 20g 里芋 20g 長ねぎ 10g 人参 5g  
さやえんどう 3g 煮干し 3g みそ 8g

作り方

- ① 大根、里芋、人参は、いちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
  - ② 鍋に頭とわたを取った煮干しと分量の水を入れ、しばらくおいてから火にかけ、煮立ったら火を弱めてアクをこまめにすくいとりながら10分くらい煮だしてから煮干しを取り出し、だし汁をつくる。
  - ③ ②のだし汁で①の野菜をやわらかくなるまで煮て、みそを加え、長ねぎを入れる。
  - ④ 器に盛り、ゆでたさやえんどうをかざる。
- ※保育園では12月28日（木）の給食でいただきます。



## 食の豆知識

### 風邪予防にねぎを



長ねぎの緑色の部分には、風邪予防に効果のあるビタミンA・Cが含まれています。

白色の部分に含まれている香りと辛みの元となるアリシンという物質には、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や体を温める効果があります。



## 今月の食材クイズ

世界で、いちばん米を多く生産している国は、どこでしょう？

A 日本 B 中国 C インド

2位がインド。インドネシア、ベトナム、バングラディッシュと続き、日本は13位。

中国とインドで世界の生産量約半分を占めています。 (正解はB)





主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更を要する場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.6 1.6
昼食+おやつ

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), エネルギー kcal (Energy kcal), たんぱく質 g (Protein g), 脂質 g (Fat g), 食塩相当量 g (Salt equivalent g). Rows list various meals like 'ご飯(米) ポークピカタ', 'カレーうどん', 'クリスマスケーキ' with their ingredients and nutritional values.