



12月号

八尾市立こども園 保育所調理室

冬休みは、クリスマスやお正月などで楽しいことがいっぱいです。
おやつをつい食べすぎたりして、生活のリズムがくずれやすくなってしまいます。
元気に新しい年をむかえられるように気をつけましょう。

★★★冬野菜をしっかりと食べよう★★★

鍋料理にはいろいろな食材が使われていて、血や肉・骨や歯を作る(赤グループ)身体の調子を整える(緑グループ)熱や力のもとになる(黄グループ)がバランスよく入っています。また身体もあたためてくれます。



★★★日本各地の鍋料理★★★



ハリハリ鍋 (大阪府) 鯨肉と水菜を中心にさっぱりした味が楽しめます。

水炊き (福岡県) 博多名物で皮と骨のついたとりに肉のぶつ切りを煮て、ポン酢で食べる料理です。

クエ鍋 (高知県) クエは体長1m以上、重さ20kg以上にもなる魚です。「幻の魚」とよばれています。

石狩鍋 (北海道) 鮭が産卵のために遡上してくる石狩川にちなんで名付けられました。

★★★寒さを乗り切る『ん』がつく食べ物★★★

冬至に『ん』のつく食べ物を食べると、運がつくと言われ2回つく食べ物を^{とうじななくさ}冬至七種と呼ばれます。
縁起をかつぎ冬至七種を食べて寒い冬を元気にのりきりましょう

※冬至七種… にんじん、れんこん、なんきん、きんかん、ぎんなん
かんとん、うどん(うんどん)

問い合わせ先 : 八尾市役所 こども施設課 TEL (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

