

食育だより 12月号

風邪のはやる季節です。予防するには、手洗いうがいに加えて、「適度な運動」「十分な睡眠」が重要です。体調をくずさないように、食卓に旬の食材を取り入れ、健康な生活を送りましょう。

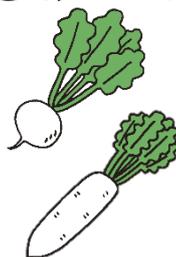
今月のテーマ：「風邪予防」

こども園の献立ではたくさんの冬野菜が登場します。

かぼちゃ（なんきん）



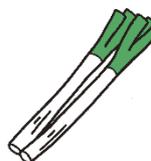
かぶ



れんこん



長ねぎ



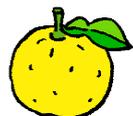
白菜

大根

ブロッコリー



ほうれん草



冬至は一年間で最も昼間が短く夜が長くなります。



昔から日本では、昼が短い冬至は太陽の力が一番弱い日で、冬至がすぎると再び太陽の力が強くなると考えられています。冬至には無病息災を祈り、かぼちゃ（なんきん）やれんこんなど「ん」のつく食材を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。昔からの風習も参考にして元気に過ごしましょう！

かぼちゃのごまマヨネーズ

《材 料》（4人分）

《作り方》

かぼちゃ 120g

①かぼちゃを厚さ1cm、幅2cm程度に切ります。

にんじん 12g

にんじんを角切り、きゅうりを小口切りに

きゅうり 40g

します。

☆ { マヨネーズ 大さじ1と1/2
濃口しょうゆ 小さじ1/3
砂糖 少々
白ごま 4g

②①を茹でます。

③ごまは煎り、すっておきます。

④☆の調味料、ごまを混ぜ合わせ、②を加えて

和えます。

<1人分 55kcal>

