

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

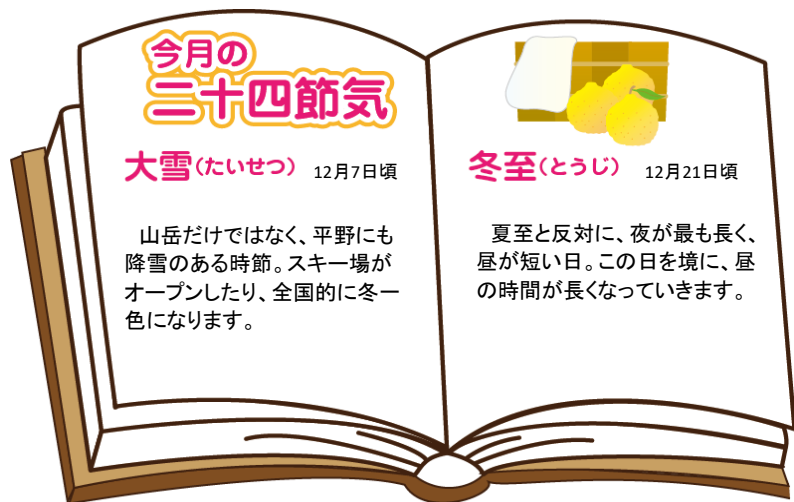
2020年
12月号



給食室

冷たい風や落葉に、本格的な冬の訪れを感じる季節になりました。年の瀬がだんだんと近づいていますが、皆様にとってどのような一年だったでしょうか。今年は新型コロナウイルスの流行により、これまでの生活様式の見直しが必要となりました。来年は感染症に憂慮することなく、穏やかに過ごしたい思いを馳せている方も多くいらっしゃると思います。

12月21日は「冬至」です。冬至には「ん」の付く物を食べると運を呼び込めると言われています。七草は春が有名ですが、冬至にも七草と呼ばれる食べ物があり、特に有名なのは「南瓜(かぼちゃ)」です。南瓜は「なんきん」とも呼び、その他に、蓮根、人参、銀杏、金柑、寒天、饅頭(うどん)があります。これらは7つとも「ん」が2つ付くため、食べると幸運が2倍になる縁起のいい食べ物とされています。どれも冬の寒い季節に適した栄養素を含んでいます。積極的に摂取していきましょ



《毎月19日は食育の日です》

ゆずのお話

12月21日は一年で最も昼の時間が短くなる冬至です。冬至の日には、伝統行事として南瓜を食べ、ゆず湯に入ります。ゆずの木は病気に強く寿命が長いので、その実をお風呂に入れて無病息災を祈るようになりました。お風呂に入れるだけでなく、食べることで冬の寒さに負けない身体づくりに役立ちます。

ゆずにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力アップと、細菌やウイルス感染を抑制し、風邪やインフルエンザの予防に効果があるといわれています。

ゆずの美味しい食べ方として、皮を刻んで和え物やすまし汁に入れることで上品な香りの料理になります。また鍋料理に果汁を絞って入れたり、輪切りにして入れたりすると手軽にゆずを楽しむことができます。鍋料理にすることで、体が温まり免疫力アップが期待できます。寒い冬には積極的に取り入れ、元気に年末を迎えましょう。

ドライカレー



《4人分》

- ・米…2合
- ・水…450cc
- ・豚挽き肉…160g
- ・玉ねぎ…中1個
- ・人参…中1本
- ・ピーマン…2個
- ・炒め油…適量
- ・カレールー…2ヶ
- ・ケチャップ…12g
- ・中濃ソース…48g
- ・こいくちしょうゆ…2g

【作り方】

- ①米をとき、炊飯器に入れ水を加え30分ほど浸水させてから炊きます。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにします。
- ③鍋に油を引き、②を入れ中火で炒めます。しんなりしてきたら豚挽き肉を加えて一緒に炒めます。
- ④肉汁が透明になってきたらカレールーを入れ溶かします。
- ⑤ケチャップ・ソース・しょうゆを入れ汁気が半分ほどになるまで煮込みます。
- ⑥盛り付けたご飯の上に出来上がったカレーを乗せて完成です。