

ぱくぱく だより 給食室

2022年
12月号



北風の冷たさや吐く息の白さに本格的な冬の訪れを感じます。あっという間に1年が過ぎ年の瀬を迎えます。

12月13日は「正月事始め」といい、お正月の準備を始めるのに良いとされる日です。元々は「鬼宿日(きしゅくび・きしゅくにち)」といって、結婚式以外の事であれば吉日とされていた日が、改暦により正月事始めとして定着しました。現在でも、すすやホコリを落とす「すす払い」や門松や薪を用意する「松迎え」が慣習として行われています。ご家庭でも大掃除を始めたり、お正月に必要なものの買い出しなど、年の瀬に慌てることのないよう、少しずつ準備を始めてはいかがでしょうか。

今月の二十四節気

大雪 (たいせつ) 12月7日頃

山の峰は雪に覆われ、降雪の多い地方では雪の重みで木が折れないように雪吊りをします。北風が吹き、平地でも

★二十四節気とは★昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

冬至 (とうじ) 12月22日頃

1年の内で最も昼が短く夜が長い日で、この日を境に日が延びていきます。古代では冬至が一年の始まりでした。柚子には香りや薬効で身体を清める禊(みそぎ)の意味がありました。

シチュースープ

《作り方》

- ①キャベツは2cm×3cm程の短冊に切ります。
- ②人参はイチオウに、玉ねぎは縦に薄切りにします。
- ③沸騰したお湯に①②とコーンを入れ中火で野菜が柔らかくなるまで加熱していきま。
- ④③に牛乳、シチュールーを加え混ぜながら、よく煮溶かします。
- ⑤再度沸騰したら火を止め、乾燥パセリを入れ出来上がりです。



《約4人分》

- ・キャベツ...1/6玉
- ・人参...1/2本
- ・玉ねぎ...1/2玉
- ・コーン缶...30g
- ・牛乳...80cc
- ・シチュールー...25g
- ・乾燥パセリ...0.5g



《毎月19日は食育の日です》

発酵食品のパワー

私たちの周りには、味噌やしょうゆ、納豆、ぬか漬け、ヨーグルト、チーズ、酢などたくさん発酵食品があります。食品の発酵とは、乳酸菌や麹菌、酵母菌などの微生物の働きにより食物が分解され人間にとって良い形に変化する現象です。

《発酵食品の良いところ》

- ①栄養素アップ：ビタミン類の量が増加したり、旨味の素であるアミノ酸の生成により旨味やコクが増します。
- ②保存性を高める：雑菌の繁殖を抑え食品を長く保存できます。
- ③善玉菌のサポート役！：乳酸菌は腸内で善玉菌の工サとなり、悪玉菌の出す毒素を吸着して体外に排出しやすくします。体内の免疫細胞の5割以上が腸に存在しているため、腸内の善玉菌を増やすことで免疫力のアップにつながります。

是非、発酵食品を積極的に取り入れ、体力づくりをして寒い冬を乗り切りましょう。

カップケーキ

《直径6cmくらいのマフィン型6個分》

- ・バター・・・70g
- ・砂糖・・・60g
- ・卵・・・1個
- ・薄力粉・・・100g
- ・ベーキングパウダー・・・3g
- ・牛乳・・・20cc



《作り方》

- ①バターと卵は予め室温にしておきます。
- ②バターに砂糖を加え、クリーム状になるようにしっかり混ぜていきます。
- ③②に卵を2~3回に分けて加え、その都度分離ないようにしっかり混ぜていきます。
- ④ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、サックリ混ぜ合わせます。
- ⑤④に牛乳を入れ、軽く混ぜ合わせ、マフィン型に生地を入れます。
- ⑥170℃に予熱したオーブンで、20~25分焼成して出来上がりです。