

緑ヶ丘幼稚園

はくはく だより 給食室

2025年
12月号

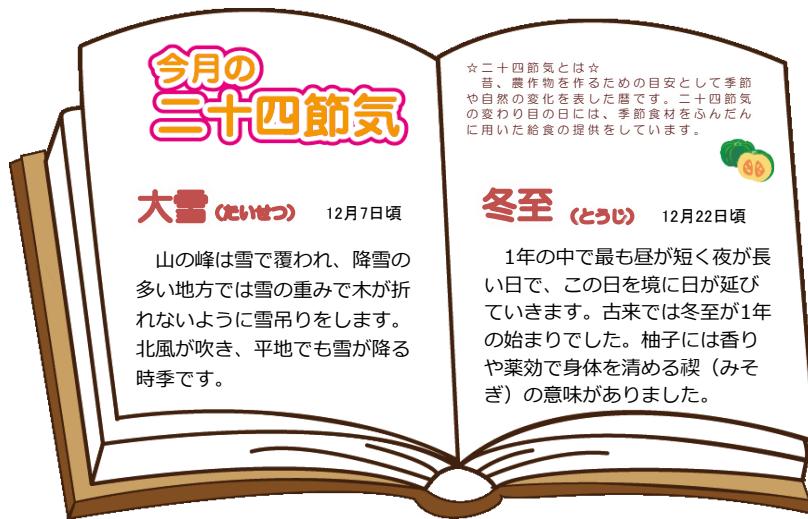


寒さがまた一段と厳しくなってきたこの頃。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月になりました。

12月22日は冬至です。昔から冬至には、運気上昇や邪気を払う意味を込めてゆず湯に入る風習があります。また、ゆずは実がなるまでに18年もの長い年月がかかるから、「長年の苦労が実を結ぶ」という願いも込められています。

ゆず湯には、体を芯から温める効果があります。これは皮に含まれるヘスペリジンという成分が血流を改善し、体温を保つ働きをするためです。また、香り成分であるリモネンがリラックス効果を与えてくれるほか、皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果も期待できます。

ゆず湯に入り、たくさんの運と健康を味方につけて、元気に冬を過ごしていきましょう。



毎月19日は食育の日です



郷土料理を受け継ごう！



☆近畿・中国地方の郷土料理☆

【でて焼き（大阪府）】

牛のすじ肉を味噌やみりんで長時間煮込んだ料理です。鍋のふちに味噌を土手のように盛ることから名づけられました。



【千枚漬け（京都府）】

薄切りにした聖護院かぶを塩漬けや酢漬けにした漬物です。「すぐき漬け」「しば漬け」と並ぶ、京都三大漬物の一つです。



【まつりすし（岡山県）】

野菜や魚介など、瀬戸内海の豊かな食材を詰め込んだ、豪華なちらし寿司です。「岡山ばら寿司」「備前ばら寿司」とも呼ばれます。



【柏椀（山口県）】

鶏肉としいたけを使った汁物で、料理名の「かしわ」は鶏肉を意味します。冠婚葬祭などハレの日に食べられています。



キャロットライス

約4人分

・米	2合
・水	適量
・人参	1/2本
・塩	ひとつまみ
・コンソメ	小さじ1/2
・料理酒	小さじ1/3
・パセリ	少々



作り方

- ①人参はみじん切りにします。
- ②米は浸漬後、調味料と人参を入れ炊飯します。
- ③炊きあがったご飯を蒸し終わったら、パセリを振りかけて混ぜ合わせます。

☆コーンやピーマンを入れても彩りよく出来ます。

