



# ごはんだよ

龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園

2017年11月30日

## 冬至のかぼちゃ

今年の冬至は、12月22日です。1年で1番昼が短く、夜が長くなる冬至。運がつくとして、「ん」のつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。かぼちゃの旬は、夏なのになぜ12月に？・・・と思いませんか？昔は、流通が発達していなかったため、今のようにいつでもいろんな食材が手に入るわけではありませんでした。そこで、夏にとれたかぼちゃを大切に保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。

この日にかぼちゃを食べると、カゼをひかないと言われます。かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間なので、のどなどの粘膜を強くし、カゼを予防するビタミンAがたっぷり含まれます。

給食では、かぼちゃのそぼろあんかけを作ります。

今年の冬も子どもたちが、カゼをひかず、元気にすごせますように。



今年のカレンダーも最後のページになりました。

すっかり寒くなりましたが、元気一杯に外遊びを楽しむ子ども達・・・たくま  
い！！とろみのあるスープや根野菜のお料理で身体を温めましょう。

## 給食メニューを紹介します

### かぶのあったか汁



- < 材 料 > 4人分
- ・鶏肉 100g
  - ・かぶ又はカブの芽 中1こ
  - ・小松菜 2株
  - ・ねぎ 10cm程
  - ・だし汁 800ml程
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・塩 少々
  - ・すりしょうが 少々
  - ・片栗粉 小さじ1

- ①とりにくは、細かく切る。
- ②かぶは、食べやすい大きさに切る。
- ③小松菜は、2～3cmに切り、ゆでて水をきる。
- ④ねぎは、小口に切る。
- ⑤鶏肉を軽く炒め、そこにだし汁を加える。
- ⑥かぶを加え、やわらかくなったらしょうがを入れる。
- ⑦味をととのえ、水溶き片栗粉でほんのり  
とろみをつけて出来上がり。

クリスマスやお正月、12月は生活リズムや食生活のリ  
ズムが乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら  
風邪にまけない体づくりをして元気に新しい年を迎えま  
しょう！！

