



R3. 12
いちじまこども園
 調理室 吉住 亜由美
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子

寒さが一段ときびしくなってきました。風邪などを予防する為にも、手洗い・うがいの他に体を温める冬野菜を食べるなどバランスのよい食事を心掛け、体調管理に気をつけましょう。

冬至にまつわる食べ物

冬至は1年の中で最も昼が短く、最も夜が長い日です。今年は12月22日です。

行事食は？

カボチャや小豆粥を食べる習慣があります。カボチャを食べると風邪をひかないといわれています。小豆粥は、小豆の赤色が邪気を払うとされています。その他に「ん」がつく食べ物を食べると運に恵まれるといわれています。



この日は冬至の会と収穫祭を行います。「ん」のつく食べ物をたくさんいただきます。

柚子湯に入るのはなぜ？

柚子を浮かべた風呂に入れば、風邪をひかないという言い伝えがあります。冬至を境に寒さは厳しくなります。柚子にはリモネンという精油が含まれ、体温上昇効果や保湿効果があるといわれています。



風邪にまけない強いからだ！

冬は風邪や感染性の病気にかかりやすい時期です。「はやね・はやおき・あさごはん」、そして適度な運動とバランスの良い食事を心掛け、風邪にまけない強い体づくりを行きましょう！



たくさん眠って、起きたらいっぱい遊びたいな♪

たくさん寝て・・・

いっぱい寝たから元気100倍！こんなことも挑戦できたよ！



たくさん遊んで・・・



元気に遊んだあのご飯は美味しいなあ♪苦手なものも食べて強い体になあれ！！

何でも食べよう！

作ってみませんか？

＊ ＊ 大根ガレット(4人分) ＊ ＊

材料

ダイコン……………200g 片栗粉……………大さじ2
 塩……………小さじ1/4 オリーブオイル……………適量

作り方

- ①ダイコンはよく洗い、皮付きのまま千切りにする。
- ②ボウルに①と片栗粉、塩を加えよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを全体にひき、②を広げる。強火にし焼ける音がしてきたら弱めの中火で焼き色がつくまで3分ほど焼き、ひっくり返して2～3分焼く。
- ④食べやすい大きさに切って器に盛れば出来上がり！



ハムやチーズを入れても美味しいですね。その時は塩は入れずに！

皮が気になる方は、剥いて片栗粉を少し減らしてください。

★★おいしい旬の食べ物★★

ダイコン



根と葉で栄養成分が違います。根には消化を助ける消化酵素とビタミンCを含み、葉には根以上に高い栄養素がありビタミンCやβカロテン、鉄分やカルシウムも豊富です。皮にも血圧を下げる効果があり、捨てることのない野菜です。また、干すとカルシウムは約23倍、鉄分は約49倍に増えるため、天日干しにしたり市販の切り干し大根を使った料理もおすすです。