



R4. 12  
いちじまこども園  
調理室

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(木)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。



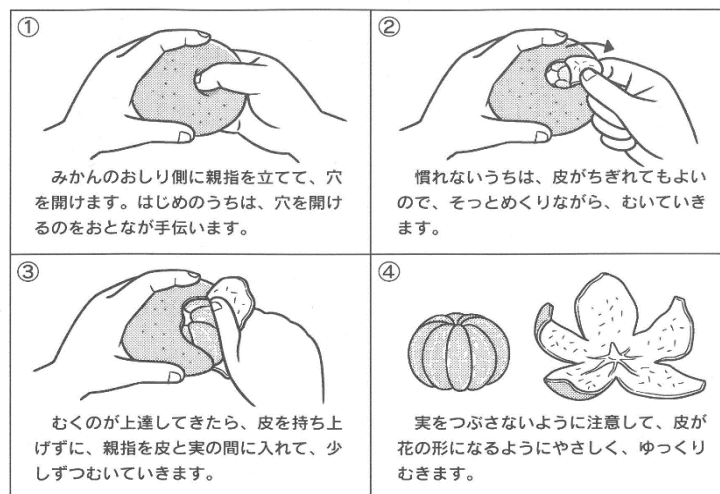
## 果物の皮むきをやってみよう！

冬の果物といえばミカンが思い浮かぶのではないのでしょうか？給食でも提供しており、子どもたちは思い思いに一生懸命皮をむいています。

皮むきの動作では右手と左手を同時に使うため、脳の発達に最適といわれています。また、はじめはできなくても繰り返し挑戦していくことで自信を持ち、皮むき以外にも新しい事を「やってみよう！」と意欲を持つことにも繋がります。

ミカン以外にもバナナも挑戦しやすいので、子どもたちの好きなもの・家庭で取り入れやすいものからやってみてください。

### ミカンのむき方の例



## 作ってみませんか？

＊ ＊ かみかみ和え(子ども4人分) ＊ ＊

### 材料

米……………2合	大根……………200g
人参……………20g	油揚げ……………1枚
しょうゆ……………大さじ2	みりん……………大さじ2
酒……………大さじ1	水……………適量
昆布……………5cm	

### 作り方

- ①米は炊く30分前に洗い、ザルにあげておく。
- ②ダイコン・ニンジン1cm角に切り、油揚げはみじん切りにする。
- ③炊飯器に①と調味料・昆布を入れ、炊飯器のメモリ通りに水を入れる。その上に②を入れスイッチを入れる。
- ④米が炊き上がれば出来上がり！

旬の大根を使った炊き込みご飯です！  
22日の収穫祭に提供します。



## ★★おいしい旬の食べ物★★

大根



根が淡色野菜、葉が緑黄色野菜という2つの要素をもっています。捨てがちな葉の部分ですが、根よりビタミンCが豊富ですので、汁物にいれたりフリカケにして食べたりするのもいいですね。皮の方にはビタミンCが、根の先端の方には消化を促す効果のあるアミラーゼが多く含まれています。これらの栄養素を効果的に摂るには大根おろしがおすすめです。ハンバーグや、から揚げにかけるとサッパリと食べられておいしいですね！