

きゅうしょくセンターだより

12月

☆今月の目標☆

「寒さに負けない食事をしよう」

令和2年もあとひと月。木枯らしの吹く季節となり体が縮みそうになりますが、寒い日も集中して勉強したり、外で元気よく遊べるように健康な体になってほしいと思います。寒さにも病気にも負けない体づくりを心がけ、元気に3学期を迎えましょう。

病気に負けない体をつくるために…

次の4つのことに気をつけて、
体調を整えることが大事です！



冬至は、1年が最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、かぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？



※冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」と呼ぶことから食べられてきました。

～保護者の方へ～

レンジでおかず
お弁当レシピ



○かぼちゃの甘辛煮

【材料】1人分
かぼちゃ 50g
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/4

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切ってさっと洗う。
- ②耐熱ボールに①を入れて、砂糖、しょうゆをまぶし、ラップをふんわりかけて電子レンジで2分加熱する。そのまま2分ほどおいて蒸らす。
- ③ラップをはずして冷ます。

栄養豊富な かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

※電子レンジは600Wの場合です。500Wなら1.2倍、700Wなら0.8倍の目安です。様子をみながら加減してください。