



12月



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

12月になり、カレンダーも残すところあと一枚となりました。年末は何かと忙しくなりますが、体調を崩さぬよう、体が温まるような食事で元気に過ごしましょう。お家でゆっくりできる時間は家族で食卓を囲み、楽しい年末年始にしたいですね。



鍋の季節がやってきました！



寒くなってくると鍋料理が恋しくなりますね！鍋は様々な具材が入り、栄養的にもとてもバランスのとれた料理です。また、準備にもあまり手間がかからず、忙しいこの時期には丁度良いですね。家族と一緒に鍋を囲むと、体も心もぽかぽかになります。今は味付けにもバリエーションがふえていますね。うま味が凝縮した残りのスープに「メ」（シメ）のご飯や麺を入れると、栄養を余すことなく食べることができます。今が旬の食材をたくさん入れて、各家庭自慢の味を見つけてみましょう！

～ おすすめのメ ～

寄せ鍋

寄せ鍋などの和風のだしには、ご飯を入れて雑炊に。卵でとじて万能ねぎを散らすと見た目もきれいですね。

すき焼き

すき焼きのたれには、うどんがおすすめ。少し味が濃い時は卵につけてもおいしく食べられます。

トマト鍋

トマト鍋にはご飯を入れて、とろけるタイプのチーズや粉チーズを加え、リゾット風に。パスタもおすすめです。

今年の冬至はいつ？

今年の冬至は12月22日です。冬至は一年の中で一番昼が短い日とされています。冬至といえば南瓜とゆず湯ですが、なぜ南瓜を食べるの？なぜゆず湯に入るの？

●冬至には南瓜を食べよう●

冬至に食べる南瓜は、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。



●ゆず湯に入ろう●



ゆず湯には血行を促進して冷えた体を温めたり、芳香によるリラックス効果もあります。丸ごとお風呂に浮かべたり、カットしたものをネットに入れて浮かべてもいいでしょう。

作ってみませんか 【鶏肉の香り揚げ】



●材料（4人分）

- ・鶏もも肉…1枚
- ・片栗粉…適量
- ・青のり、白ごま…適量

A（下味）

- ・酒…大さじ2
- ・醤油…小さじ2
- ・しょうが汁…適量

B（たれ）

- ・醤油…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・みりん…大さじ1・1/2
- ・水…大さじ1・1/2



●作り方

1. 鶏肉を4等分してAで下味をつける。
2. 1に片栗粉を付けて揚げる。
3. Bを火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。たれに2をからめ、青のりと白ごまをまぶす。

