

## 鍋料理は栄養満点！

朝夕の寒さが厳しくなり、風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めるキノコ類などがたくさん摂れる鍋を囲んで、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

冬至のおはなし  
12月22(金)

冬至は、一年で最も昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない。」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。園でも、12月22日(金)に「魚のゆずみそ焼き」と「かぼちゃのカップケーキ」を提供します。

年越しソバを  
食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。

子どもにもできるウンチ  
で健康チェック

ウンチは毎日の健康状態を教えてくれる大切なバロメーター。11月の食育では、「野菜を食べず、肉やお菓子ばかり食べていると“かちこちウンチ”、冷たいものを食べ過ぎると“どろどろウンチ”、元気なウンチは黄色っぽい茶色で、臭いも少なくバナナのような形をした“バナナウンチ”」と話をしました。良いウンチがでたときは、「気持ちがいいね。」と言ってたくさんほめてあげると、子どもの意識も高まります。

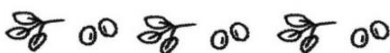
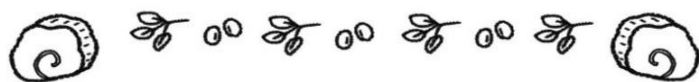
## おせち料理って？

おせち料理は、今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。

- 黒豆【まめに暮らせるように】
  - 田作り【豊作を祈る】
  - 栗きんとん【豊かに暮らせるように】
  - 昆布巻き【よろこぶ】
  - 数の子【子孫繁栄】
  - れんこん【先々の見通しがきくように】
- など、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

消化がよく低カロリー！  
冬に美味しい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理に欠かせない食材の一つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚の旨味を上手に吸収します。また、他の食材との調和も良いので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、風邪で熱が出た時に食べるのも良いでしょう。





今日の献立より

### ★ 白菜と春雨の中華和え ★

《材料 大人2人+子ども2人分》 《作り方》

白菜……………葉1~2枚  
 人参……………1/3本  
 きゅうり………1/3本  
 春雨……………30~40g  
 ツナ缶……………1/2缶  
 しょうゆ………小さじ2  
 砂糖……………小さじ2  
 穀物酢……………小さじ2  
 ごま油……………少々

} A

- ① 白菜は2cm位の長さに切り、きゅうりは輪切りに、人参は太めの千切りにする。
- ② 切った白菜と人参、春雨を茹でる。  
きゅうりはさっと湯通しをする。
- ③ 茹でた春雨は食べやすい長さ(2cm位)に切っておく。
- ④ 茹でた野菜の水気をよく絞り、春雨、ツナ缶、Aの調味料で和えたら完成です。

白菜をキャベツに、ツナ缶をハムやカニカマなどにかえてもおいしく出来ます♪

12月1日(金)提供予定

### ★ 鮭のちゃんちゃん焼き ★

《材料 大人2人+子ども2人分》 《作り方》

生鮭……………4切れ  
 酒……………適宜(下味用)  
 サラダ油………適宜  
 しめじ……………1袋  
 長ねぎ……………1/2本  
 キャベツ………葉3~4枚  
 人参……………1/3本  
 みそ……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ3  
 みりん………大さじ3  
 酒……………大さじ1、5

} A

- ① 鮭に酒をふっておく。Aの調味料を合わせておく。
- ② 野菜を切る。キャベツと人参は太めの千切りに、長ねぎは斜めスライス切りに、しめじはほぐしておく。
- ③ 油をひいたフライパンに鮭を入れて焼く。鮭に火が通ったら、フライパンから一旦、とり出しておく。
- ④ フライパンにキャベツ、人参、長ねぎ、しめじを入れて炒め、しんなりしてきたら、鮭をフライパンに戻し、Aの調味料を加えてふたをして蒸し焼きにする。  
玉ねぎや、えのき茸などを加えても♪  
旬の鮭と野菜がたっぷりとれるメニューです。

『鮭のちゃんちゃん焼き』って？

12月11日(月)提供予定

秋から冬にかけてとれるサケと旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。石狩地方の漁師町が発祥と言われていますが、今では全国的にも有名になり、2007年に【農山漁村の郷土料理百選】に選ばれています。名前の由来は諸説あり、“ちゃちゃっと作れるから”、“お父ちゃんが作るから”、“焼くときに鉄板とハラがチャンチャンという音を立てるから”など、様々な由来が伝えられています。