

# きゅうしよく だより

2022年  
12月号

今年も最後の月となりました。  
12月は大掃除やお正月の準備などで忙しい月です。  
生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 冬至って何？

今年は12月22日が冬至で、太陽の高さが1年中で最も低くなり、一年で昼間が一番短く、夜が長くなります。  
この日を境に昼間がだんだん長くなっていきます。

### 〈冬至にすること〉

#### かぼちゃを食べる

江戸時代中期、冬場に野菜が途切れてビタミン類が不足することから夏に収穫し、保存がきき栄養価がほとんど変わらない「かぼちゃ」を食べて無病息災を祈ったといわれています。そのほかにも、邪気を追い払うと信じられていた「小豆」を使った「小豆粥」や「ん」のつく食品（にんじん、れんこん、なんきん＝かぼちゃ）を食べると幸せになるといいうい伝えもあります。「冬至冬なか冬はじめ」といって、寒さがいっそう厳しくなるころです。小豆やにんじん、かぼちゃなどは栄養価が高く、身体の温まる食べ物ですから、寒い冬を無事に過ごすために考えられた昔の人の知恵といえるでしょう。冬至の日には、親子で古き良き日本の行事を楽しんでみてください!!



#### ゆず湯に入る

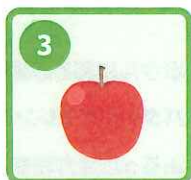
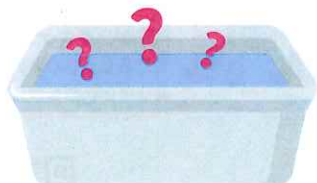
運を呼び込む前に身体を清めて厄払いするためとされています。さらに、身体が温まって風邪を引かないとされており、冬至を「湯治」にかけて「身体に融通（ユズ）をきかせる」という願いを込めました。

## 12月31日 大晦日

「大晦日」には、「年越しそば」を食べる習慣があります。その由来はさまざまで、細く長く伸びることから寿命が延び、家運が上を向くことをイメージさせるため縁起がいいという説や、逆に切れやすいので悪運や災厄を断ち切って運をむかせるという説もあります。年越しそばに食べ方の決まりはありませんが、年を越してから食べるのは縁起が悪いとされています。年越しそばを食べる時は、1年無事に過ごせたことを感謝し、家族で食卓を囲むのもいいですね!

## キッズチャレンジクイズ

冬至にお風呂に入れるのはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 食育ページ



スマホからも  
給食だよりやレシピに  
アクセスできます!



ゆずを使った美味しいお風呂を簡単に作れます。  
©:モグちゃん食育ページ

© 2022 シダックス栄養士会

## きせつの食べ物探偵団♪ 「ほうれんそう」

### 選び方

- ・葉は濃い緑色
- ・根元がみずみずしく赤い
- ・茎は短め
- ・大きくピンと張っている



### \*栄養素\*

鉄（筋肉や血液を作るのに必要な栄養素）  
ビタミンC（風邪予防、ストレスをやわらげる）

### \*豆知識\*

ほうれんそうは一年中出回りますが、  
とくに美味しい時期は霜にあたって  
甘みが増す12~2月です。

## つくりたい食べ物♪ お料理大好き!

きせつの  
食べ物で  
料理

## ほうれん草のキッシュ

材料：1ホール分

バター	10g(大さじ1弱)	コンソメ(顆粒)	2g(小さじ2/3)
ベーコン	60g(3枚)	卵	150g(3個)
タマネギ	50g(1/4個)	牛乳	50ml
マッシュルーム	36g(3個)	冷凍パイシート	1枚
ホウレンソウ	150g(5株)	プチトマト	40g(4個)
塩	少々	粉チーズ	20g
胡椒	少々		



フォークを使って  
パイシートに穴をあける作業を  
お子様にやってもらいましょう



- 1 フライパンにバターをひき、ベーコン（千切り）が少しカリッとなるまで中火で炒め、タマネギ（薄切り）とマッシュルーム（薄切り）を加えて炒める
- 2 タマネギがしんなりしたら、ざく切りにしたホウレンソウを加えてさらに炒め、塩、胡椒、コンソメで調味し、ボウルに移す
- 3 溶いた卵と牛乳を 2 に加え、混ぜ合わせる
- 4 耐熱皿に解凍しておいた冷凍パイシートを敷き詰め、生地が膨らまないようにフォークでまんべんなく穴をあける
- 5 3 をパイシート上に流し入れ、半分に切ったプチトマトをのせ、粉チーズをふる
- 6 180℃に温めたオーブンで30分程焼き、竹串をさして卵液がついてこなければできあがり

冬至の  
おやつ

## ゆずケーキ

材料：パウンド型1個分

卵	100g(2個)	薄力粉	120g(1カップ強)
砂糖	80g	柚子	1個
無塩バター	100g		



- 1 ボウルに卵と砂糖を入れ、白っぽくなるまで泡立て器でしっかり混ぜる
- 2 バターを電子レンジに数秒かけ、溶かしたバターを 1 に加え、さらによく混ぜる
- 3 ふるった薄力粉を加え、練らないようにさっくりと混ぜ、柚子のしぼり汁とおろした柚子の皮を少々加えて軽く混ぜ合わせる
- 4 クッキングシートを敷いたパウンド型に流し込み、180℃のオーブンで40分焼く
- 5 竹串を刺してみ、生地がついてこなければ焼き上がり

柚子を絞ったり、材料を混ぜたりなど、  
お子様に、お手伝いしてもらいましょう!  
柚子果肉をジップロックに入れて、  
もむ方法もあります。柚子のさわやかな  
香りから季節を楽しめます。



ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。  
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式  
サイト

© 2022 シダックス栄養士会