

# きゅうしよく 2019年 12月号

## だより

今年も残りわずかとなりました。この一年、元気に過ごせましたか？  
大掃除やお正月の準備など、忙しい年の暮れですが、親子で元気に年を越せるように体調を万全にしましょう！

### 冬至とは？！

今年は12月22日が冬至です。この日、北半球では太陽の高さが一年中でもっとも低くなります。そのため一年中で昼間が一番短く、夜が長くなります。この日を境にして昼が一日一日と長くなっていきます。

### 冬至の日に食べるもの いろいろ

#### カボチャを食べる

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「カボチャ」を食べて無病息災を祈っていたといわれています。



#### 小豆がゆを食べる

小豆は悪鬼を追い払うと信じられていたため、小豆がゆを作って食べる習わしがあります。かぼちゃと小豆を一緒に煮た「いとこ煮」という料理もあります。



#### こんにやくを食べる

からだの中の砂を取り払う効果があるといわれています。



#### 「ん」のつく食品を食べる

「ん=運」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。「なんきん(カボチャ)」「にんじん」「れんこん」「きんかん」など...



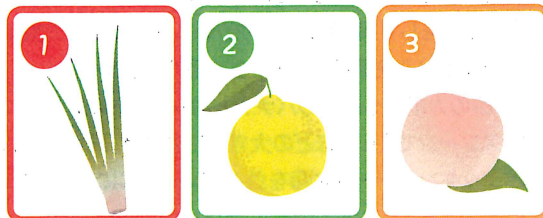
「冬至冬中冬はじめ」といって、冬至は暦の上では冬のさ中ではありますが、本当の冬の厳しさはこれから始まります。冬至に食べるものは、寒い冬を無事に過ごすために考えられた昔の人の知恵といえるでしょう。冬至には、親子で古き良き日本の行事を楽しんでみてください!!

### 12月31日 大晦日

1年の最後の日、12月31日を「大晦日」といいます。大晦日には1年間の穢れや罪を祓うための「大祓え」を神社で行います。また「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、細く長くの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向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。ただ、年を越してから食べるのは縁起が悪いといわれています。年越しそばを食べるときは、1年を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

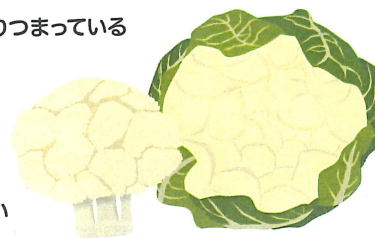
冬至にお風呂に入れるのはどれでしょう？



### きせつの食べ物探偵団♪「カリフラワー」

#### 選び方

- ・白いつぼみがぎっしりつまっている
- ・盛り上がっている
- ・重みがある
- ・切り口が茶色く変色していない



#### \*栄養素\*

ビタミンC(粘膜を強くする・風邪予防)

#### \*豆知識\*

カリフラワーをゆでるときには、小麦粉を水で溶いたものを茹で汁に加えると沸点上がり、短時間でふくらみ仕上がります。また、表面をコートするため、美味しさを閉じ込めることができます。

### つくろ!食べよう!お料理\*大好き!

#### カリフラワーの カレーマヨ焼き

#### 材料:2人分

カリフラワー 200g(1/3個)	カレー粉 2g(小さじ1)
薄力粉 1g(小さじ1/3)	マヨネーズ 45g(大さじ3・2/3強)
コーン(缶) 30g	ピザ用チーズ 30g

#### 作り方

- ①カリフラワー(小房に分ける)は、薄力粉を溶いた水を沸騰させて3~4分ほど塩茹で(分量外)をしておく
  - ②ボウルにコーンとカレー粉とマヨネーズを混ぜ合わせ、①のカリフラワーの水気を切って均一に和える
  - ③器に②をよそい、チーズをちらしてトースターで焼き色をつける
- ☆お弁当の一品としても大活躍のレシピです。



#### かぼちゃとバナナの スイーツボール

#### 材料:直径3cm丸型14個分

カボチャ 80g
バナナ 60g(大1/4本)
ホットケーキミックス 100g(1カップ弱)
グラニュー糖 12g(大さじ1)

#### 作り方

- ①カボチャは種をとり、皮の硬い部分を取り除いたら、一口大に切る
- ②ラップをして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、フォークで粗くつぶす
- ③バナナは皮を剥ぎ、フォークで粗くつぶす
- ④②のカボチャと③のバナナとホットケーキミックスを厚手の袋もしくは、ボウルに入れて、粉っぽさがなくなるまでこねる
- ⑤スプーンで3cmほどの大きさに丸めて、厚さ1~1.5cm程度につぶし、上からグラニュー糖をまぶす
- ⑥クッキングシートに⑤を並べて、180℃に予熱しておいたオーブンで15分ほど焼いてできあがり



正解: ②ゆず  
ゆず湯は、血液の流れを良くする血行促進効果が高く、