

きゅうしょく だより

2023年
12月号



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！

年末の風習

◆ 大掃除

「大掃除」の始まりは平安時代で、当時は「煤払い(すすはらい)」と呼ばれていました。毎年お正月にやってくる、各家に豊作や幸せをもたらす「年神様」をお迎えする前に一年間の汚れを払う目的で行われていました。江戸時代には、12月13日(旧暦)に江戸城で煤払いが行われるようになり、江戸の庶民がそれにならって自分たちの家の煤払いを行うようになりました。これが現在の「大掃除」に変化していったとされています。



◆ 年越しそば

大晦日にそばを食べる習慣は江戸時代からはじまりました。商家では、細くて長いそばを「家や財産が長く続きますように」という縁起物として毎月末に食べていましたが、やがて年末(大晦日)のみになったとされています。薬味のねぎにも意味があるとされ、疲れをねぎらう「労ぐ(ねぐ)」、祈るという意味の「祈ぐ(ねぐ)」、神職の「禰宜(ねぎ)」など、一年間の頑張りをねぎらい新年の幸せを祈るという願いが込められています。

家族みんなで大掃除をして、年越しそばを食べて、
素敵な新年を迎えましょう！



冬にとくに心がけたい生活習慣 ～年末年始を元気に過ごすために～

こまめに、しっかり手洗い！



十分な睡眠で身体を休めよう

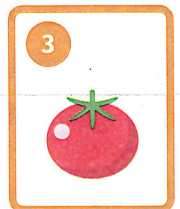
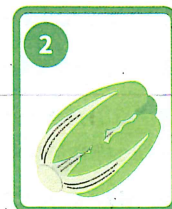


まわりの人にうつさない心づかい



★ キッズチャレンジクイズ

なべ
鍋に入れてもおいしい、
ふゆ しゅん やさい
冬に旬をむかえる野菜はどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



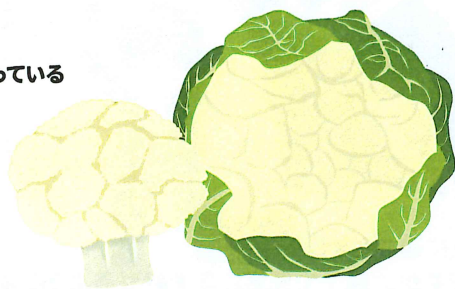
給食だよりの
バックナンバーや
食育ぬりえなど
情報満載！



東京都福祉保健局
健康増進課
食育推進課
〒110-8511 東京都千代田区千代田1-1-1
食育部 食育課

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(皮膚や粘膜の健康維持を維持する)

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が上がります。短時間でふっくら仕上がります。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。



きせつの食べ物でかんたん料理

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
		パセリ粉	お好みで



- 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。

お子様と一緒に作りたいおやつ

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



- 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 バナナは皮を剥き、フォークで粗くつぶす
- 4 2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、ボールに入れて、粉っぽさがなくなるまでこねる
- 5 スプーンなどで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



お子様に、バナナをつぶす作業や生地をこねる作業を手伝ってもらいましょう!

ンラレピ

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