



街のイルミネーションが輝き出し今年も残りあとひと月になりました。寒さも少しずつ厳しくなり乾燥や朝晩の冷え込みから体調を崩しやすい時期です。旬の根菜類（大根、れんこん、ごぼうなど）を食事に取り入れ、体の内側から温めて寒さに負けない体をつくりましょう。



12月22日は **冬至** です



1年の中で最も昼が短い日が冬至です。
冬至にはかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。

●かぼちゃの黄色は魔除けの色であり栄養価も高いことからかぼちゃを食べて無病息災を願ったとされています。また冬至には「ん」が付くものを食べると「運」が良くなると言われてきました。かぼちゃは「南瓜（なんきん）」とも言われ、「ん＝運」が2つ付き縁起がよいとされています。

●ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされており、ゆずの皮に含まれる成分が血行を促進し体を温める効果があります。



給食では鰯のゆずみそ焼き、かぼちゃサラダが登場します!! お楽しみに~!!



12月の
献立より

寒い日には温かいスープを作ってみましょう！
冬野菜のポトフ



材料（大人2人分、子ども2人分）

鶏もも肉(1cm角)	125g
ウインナー	40g
にんじん	75g
たまねぎ	100g
じゃがいも	220g
かぶ	75g
白菜	100g
水	600ml
ブロッコリー	35g
コンソメ	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- ①野菜の皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
- ②ウインナーを斜めに切る。
- ③ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ④鍋を熱し、鶏もも肉、ウインナーを炒めて水を加え、にんじん、たまねぎ、白菜の芯を入れて煮る。
- ⑤④の野菜が少し柔らかくなってきたら、じゃがいも、かぶ、白菜の葉を加えて柔らかくなるまでさらに煮る。
- ⑥コンソメ、塩で味を調えて、②のブロッコリーを入れて出来上がり。

