給食だより

2020 年 12 月
イートンちどり保育園

寒さも少しずつ増し、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。
冬の野菜は体を温めてくれる根野菜がたくさんあります。たくさん食べて風邪や寒さに負けない体を作りましょう!!

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

レシピ

りんごちゃん～ミルクソースかけ～

材料（3 人分）

- りんご…1 個（皮をむいて薄切り）
- 砂糖…40g
- 水…300cc
- レモンの輪切り…2～3枚
- ミルクソース
  - 牛乳…60cc
  - 砂糖…大さじ 1/2
  - コーンスターチ…小さじ1と 1/2

◇作り方◇

①鍋に砂糖と分量の水を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にしりんごとレモンを加え透　き通るまで煮る。粗熱がとれたら器に盛って冷ます。
②別鍋にミルクソースの材料を入れて弱めの中火にかけ、焦げないように混ぜながらとろみがつくまで煮て冷ましておく。
③りんごにソースをかけてできあがり!!

今年のおもちつきは、12 月 16 日です。