



2023年度 とこちゃん保育グループ

食育だより

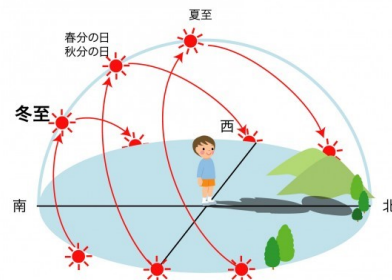


早いもので今年もあと一か月となりました。吹く風も冷たく、寒さが身に染みる季節です。年末年始にかけて楽しい行事がたくさんあります。元気に過ごせるように、手洗いうがいをしっかりおこない、体調を崩さないようにしましょう。



とは？

一年のうちで太陽が出ている時間が最も短く、夜が長い日。
今年は12月22日です！



冬至にすることは？

<かぼちゃを食べる>

運がつく「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。
昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存して貴重なビタミン源として冬に食べました。
この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

<ゆず湯に入る>

ゆず湯は、ゆずの強い香りで「邪気」を払うと言われています。
ゆずの成分が血行を促進し、体を芯から温めて風邪をひかないと言われています。

冬至に食べよう！～かぼちゃのいところ煮～

<材料> 4人分

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・小豆缶 1/2缶
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・水 150g



<作り方>

- ①かぼちゃは皮付きのまま一口大に切り、面取りをします。
- ②鍋に1を並べて、砂糖、水を入れて落し蓋をして、中火で加熱します。沸騰したら弱火にし、10分ほど煮ます。
- ③かぼちゃに竹串がすっと通る程度のやわらかさになったら、醤油、小豆缶を加えて、再度落し蓋をして弱火で5分ほど煮ます。
- ④火から下ろし、粗熱が取れるまで置きます。
- ⑤器に盛り付けて出来上がりです。