

# 食育だより

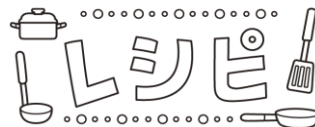


年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。  
江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください♪

## 体を温める食べものについて

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー♪  
長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。  
体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。  
朝食にも温かいみそ汁やスープがあると良いですね。

… 今月のたべものなぞなぞ …  
きいろくて、ほそながい、かわを  
おいてたべるくだものは  
なあに？ (こたえはみぎした)



## かぼちゃのいとこ煮

【調理時間目安】: 20分

【材料】

|          |      |
|----------|------|
| ・かぼちゃ    | 350g |
| ・ゆであずき   | 100g |
| ・片栗粉     | 小さじ1 |
| ・水(片栗粉用) | 小さじ2 |
| ★醤油      | 大さじ1 |
| ★砂糖      | 大さじ1 |
| ★水       | 1カップ |



【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り、3cm角に切り、皮をとってところどころむく
- ② 鍋に★を入れて沸騰させ、かぼちゃを並べいれ、ふたをして約15分、やわらかくなるまで煮る
- ③ 別の鍋に②の煮汁1/4カップを入れてゆであずきを加え、片栗粉を水で溶いて加え、混ぜながら沸騰させて、とろみをつける
- ④ 器にかぼちゃを盛り付け、あずきをかけて完成

小豆には、食物繊維、ビタミンB群、鉄分など豊富な栄養素が含まれています。

## 12月22日は冬至

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。  
かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。  
かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

