

# 12月 給食だより

石原かがやきこども園 栄養士 中島 広子

朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなり、冬を感じる季節になりました。  
 風邪で体調を崩しやすい時期なので、体の芯から温まる食事を摂りましょう。  
 何よりも、手洗い・うがいをしっかりし、睡眠を十分にとり予防を心掛けることが大事です。  
 朝ごはんをしっかり食べて体を温めて元気に1日をスタートしたいですね。

## 冬至 ~とうじ~

『冬至』とは、1年で1番昼が短く、夜が長くなる日のことです。日本には冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。

☆かぼちゃを食べるのは…昔、野菜があまり収穫できない冬は、かぼちゃが貴重なビタミン源。かぼちゃを食べて、風邪などの病気を予防していました。

☆ゆず湯に入るのは…ゆずの木は寿命が長く、病気にもなりにくいそうです。そのことから、ゆず湯に入って無病息災を祈るようになったそうです。



## ~群馬の郷土料理~ ほるもん揚げ

### 【材料】4人分

ちくわ 2本 小麦粉・パン粉 適量 卵 1個  
 揚げ油 《たれ》みりん 大1 しょうゆ 大1/2  
 ソース 大1 砂糖 大1/2 水 60cc

### 【作り方】

- ①ちくわは縦半分に切り、小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ②鍋に調味料と水を入れひと煮立ちしてたれを作る。
- ③ ①を油で揚げてたれをからめて出来上がり。

「ほるもん揚げ」は富岡市ではよく知られている食べ物です。もとはホルモンを揚げていたのが戦争で物資が不足したため、ちくわを代わりに使ったのがはじまりと言われています。

## たくさん食べよう冬野菜

### 旬の野菜

大根・かぶ・にんじん



生でも煮ても使える  
 万能野菜です

ブロッコリー



ビタミンCが  
 豊富です



ねぎ  
 身体を温め、  
 疲労回復に  
 効果があり  
 ます

白菜 ほうれん草



霜にあたるとぐっと  
 甘く美味しくなります

れんこん



食物繊維が豊富  
 でビタミンCを多く  
 含みます

## 今月の食育予定

のびのび組さん…5日 わかめと豆腐の感触と  
 紙芝居

わくわく組さん…21日 いかと魚の解体  
 28日 おにぎり作り

ひまわり組さん…8日 和えもの作り  
 14日 お団子作り

すずらん組さん…7日 ホットケーキ作り  
 28日 おにぎり作り

ばら組さん…15日 食品群・紙芝居  
 19日 かぼちゃの茶巾作り