


# ごはんだより

龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園  
12月号

## 冬至のかぼちゃ

今年の冬至は、12月22日です。1年で1番昼が短く、夜が長くなる冬至。運がつくとし  
て、「ん」のつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。かぼちゃの旬は、夏なものにな  
ぜ12月に？・・・と思いませんか？昔は、流通が発達していなかったため、今のようにい  
つでもいろんな食材が手に入るわけではありませんでした。

そこで、夏にとれたかぼちゃを大切に保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。  
この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われます。かぼちゃは、緑黄色野菜の仲  
間なので、のどなどの粘膜を強くし、風邪を予防するビタミンAがたっぷり含まれます。

今年の冬も子どもたちが、風邪をひかず元気にすごせますように。  


今年のカレンダーも最後のページになりました。  
すっかり寒くなりましたが、子ども達は元気いっぱいです！！  
冬は根菜のお料理やとろみのあるスープを食べると身体があたたまります。

## かぶのあったか汁

- |            |       |
|------------|-------|
| 〈 材料 〉     | 4人分   |
| ・鶏肉        | 100g  |
| ・かぶ        | 中1個   |
| ・かぶの葉（小松菜） | 2株    |
| ・ねぎ        | 10cm程 |
| ・だし汁       | 800ml |
| ・しょうゆ      | 大さじ1  |
| ・塩         | 少々    |
| ・すりおろし生姜   | 少々    |
| ・片栗粉       | 少々    |

- ① 鶏肉は細かく切る。
- ② カブは食べやすい大きさに切る。
- ③ カブの葉は2cm程度に切り、茹でて水気を切る。
- ④ ねぎは、小口切に切る。
- ⑤ 鶏肉を軽く炒め、そこにだし汁を加える。
- ⑥ カブを加え柔らかくなったら、生姜をいれる。
- ⑦ 調味料で味をととのえ、水溶き片栗粉でほんのりとろみをつけたら完成！！



クリスマスやお正月、年末年始は生活リズムや食生活のリズムが乱れがちです。  
普段の食事に気を配りながら  
風邪にまけない体づくりをして元気に新しい年を迎えましょう！！