



# ごはんだよ

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！！