

2018 12月号 きゅうしよく だより

今年も残りわずかとなりました。この一年、元気に過ごせましたか。年の暮れは、大掃除やお正月の準備で忙しくなりますが、親子で元気に年を越せるように体調を整えましょう!

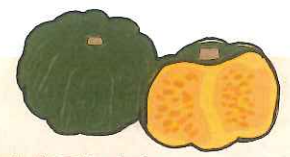
冬至とは!?

今年は12月22日が冬至で、太陽の高さが1年中最も低くなり、昼間が一番短く、夜が長くなります。この日を境に昼間がだんだん長くなっていきます。

<冬至にすること>

・かぼちゃを食べる

江戸時代中期、冬場に野菜が途切れてビタミン類が不足することから、夏に収穫し、保存がきき栄養価がほとんど変わらない「かぼちゃ」を食べて無病息災を祈ったといわれています。



・ゆず湯に入る

運を呼び込む前に身体を清めて厄払いするためとされています。さらに、身体が温まって風邪を引かないとされており、冬至を「湯治」にかけて「身体に融通(ユズ)をきかせる」という願いを込めました。

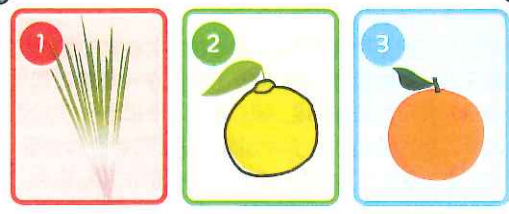
そのほかにも、悪魔を追い払うと信じられていた「小豆」を使った「小豆粥」や、からだの中の砂を取り払う効果があるといわれている「こんにゃく」や「ん」のつく食品(にんじん、れんこん、なんきん=かぼちゃ)を食べると幸せになるといわれる言い伝えもあります。「冬至冬なか冬はじめ」といって、寒さがいっそう厳しくなるころです。いずれの食材も栄養価が高く、身体の温まる食べ物ですから、寒い冬を無事に過ごすために考えられた昔の人の知恵といえるでしょう。冬至の日には、親子で古き良き日本の行事を楽しんでみてください!!

12月31日 大晦日

「大晦日」には、「年越しそば」を食べる習慣があります。その由来はさまざま、細く長く伸びることから寿命が延び、家運が上を向くことをイメージさせるため縁起がいいという説や、逆に切れやすいので悪運や災厄を断ち切って運をむかせるという説もあります。年越しそばに食べ方の決まりはありませんが、年を越してから食べるのは縁起が悪いとされています。年越しそばを食べる時は、1年無事に過ごせたことを感謝し、家族で食卓を囲むのもいいですね!

キッズチャレンジ クイズ

冬至にお風呂に入れるのはどれでしょう?

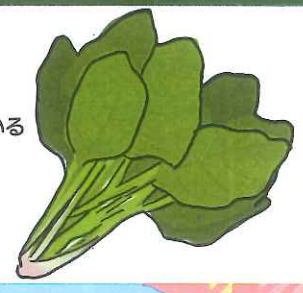


キッズチャレンジ答え:②
ゆずを使った美味しいおやつレシピも裏面に紹介しています!!

きせつの食べ物探偵団♪「ほうれんそう」

ほうれんそうの選び方

- ・葉は濃い緑色
- ・葉が大きくピンと張っている
- ・根元がみずみずしく赤い
- ・茎は短め



栄養素

鉄(成長期のお子様には欠かせない栄養素)
ビタミンC(風邪予防、ストレスをやわらげる)

豆知識

ほうれんそうは一年中出回りますが、とくに美味しい時期は12~2月で霜にあたって甘みが増します。

つくろう食べよう お料理大好き!

きせつの食べ物で料理

ほうれん草のキッシュ

材料:1ホール分

冷凍パイシート	1枚	胡椒	少々
バター	10g(大さじ1弱)	コンソメ	2g(小さじ2/3)
ベーコン	60g(3枚)	卵	150g(3個)
タマネギ	50g(1/4個)	牛乳	50ml
マッシュルーム	36g(3個)	プチトマト	40g(4個)
ほうれん草	150g(5株)	粉チーズ	20g
塩	少々		



作り方

- ①オーブンは180℃に温めておき、冷凍パイシートは常温に戻しておく
- ②フライパンにバターをしき、千切りにしたベーコンが少しカリッとなるまで中火で炒め、薄切りにしたタマネギとマッシュルームを加えて炒める
- ③タマネギがしんなりしたら、ざく切りにしたほうれん草を加えてさらに炒め、塩、胡椒、コンソメで調味をし、ボウルに移す
- ④溶いた卵と牛乳を③に加え、混ぜ合わせる
- ⑤耐熱皿に解凍しておいた冷凍パイシートを敷きつめ、生地が膨らまないようにフォークでまんべんなく穴をあける
- ⑥④をパイシート上に流し入れ、プチトマトをのせ、粉チーズをふる
- ⑦180℃に温めたオーブンで30分焼き、竹串をさして卵液がついてこなければできあがり

冬至のおやつ

ゆずケーキ

材料:パウンド型1個分

卵	100g(2個分)	薄力粉	120g(1カップ強)
砂糖	80g	柚子	1個
無塩バター	100g		



作り方

- ①ボウルに卵と砂糖を入れ、白っぽくなるまで泡立て器でしっかり混ぜる
- ②電子レンジに数秒かけ、溶かしたバターを①に加え、さらによく混ぜる
- ③ふるった薄力粉を加え、練らないようにざっくりと混ぜ、柚子のしぼり汁とおろした柚子の皮を少々加えて軽く混ぜ合わせる
- ④クッキングシートを敷いたパウンド型に流し込み、180℃のオーブンで40分焼く
- ⑤竹串を刺してみ、生地がくっついてこなければ焼き上がり