

# 12月給食たより

令和4年12月1日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 栞原 豊林

子どもたちが大好きなクリスマスの季節となりました。23日はクリスマスメニューとして、リース型のピラフやミニサンタケーキなどを給食・おやつで出しますので、楽しいクリスマスになります。

今年も残りわずかとなりますが、冬野菜を取り入れた栄養バランスの良い食事を心がけて給食を作っていきます。



今年の冬至は  
12月22日(木)

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい!  
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



長寿を願いながら年越しそばを食べて、元気に新年を迎えましょう!  
来年もよろしくお願いいたします。



## ★カボチャのほうとう★

### ●材料(大人2人分、子ども2人分)

ほうとう(生めん)…300g カボチャ…1/8個 長ネギ…1/2本  
ニンジン…1/8本 ジャガイモ…1個 プナシメジ…1/4株  
ダイコン…1/8本 コマツナ…2株 油揚げ…1/2枚 豚肉…100g  
味噌…大さじ2 だし…4カップ

### ●基本の作り方

①カボチャ、ジャガイモはひと口大に、ニンジン、ダイコンはイチョウ切り、油揚げ、コマツナは1cmほどの長さに切っておく。  
②鍋に豚肉、ニンジン、ダイコン、油揚げを入れ、だしを加えて火にかけ、カボチャ、ジャガイモ、プナシメジはほかの野菜が柔らかくなったら加えて、弱火で煮る。  
③ほうとうは、一度ゆでて余分な粉を落とす。ゆであがったら②の鍋に入れ、全体になじむ程度に少し煮込み、味噌で味を調え、小口切りの長ネギを入れる。

### ★調理ポイント★

ジャガイモとカボチャは煮くずれるので、ほかの食材が柔らかくなってから煮込み、アクは抜いていぬいとります。ほうとうを生めんのまま煮れば、とろみのある汁が楽しめます。

## ★月齢別離乳食アレンジ(子ども1人分)★

### \*5~6か月頃「クタクタうどん」\*

・材料 うどん…30g/カボチャ…5g/ニンジン…5g  
ジャガイモ…5g/ダイコン…5g  
・作り方 うどん、野菜はみじん切りにし、柔らかく煮る。

### \*7~8か月頃「やわらかうどん」\*

・材料 うどん…40g/カボチャ…10g/長ネギ…2g/ニンジン…2g  
ジャガイモ…10g/プナシメジ…2g/ダイコン…5g  
コマツナ…5g/だし…小さじ1/2  
・作り方 カボチャは皮をむき、ほかの野菜もみじん切りにする。うどんは1~2cmに切り、だしで柔らかく煮る。

### \*9~11か月頃(12~18か月頃)「カボチャのほうとう」\*

・材料 ほうとう(生めん)…60g/カボチャ…10g/長ネギ…3g  
ニンジン…3g/ジャガイモ…10g/プナシメジ…3g  
ダイコン…10g/コマツナ…7g/油揚げ…3g  
味噌…小さじ1/煮干しだし…1g  
・作り方 基本の作り方と同じ(豚肉は入れない)。個人差に合わせて食べやすい大きさにする。