2022年 12月号

きゅうしょくだより

今年も最後の月となりました。
12 月は大掃除やお正月の準備などで忙しい月です。
生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

- 冬至って何?
- 12月31日　大晦日
- キッズチャレンジ

  ー冬至にお風呂に入れるのはどれでしょう?ー
- きせつの食べ物探偵団「里芋」
- つくろう食べようお料理大好き!

  ・ほうれん草のキッシュ

  ・ゆずケーキ

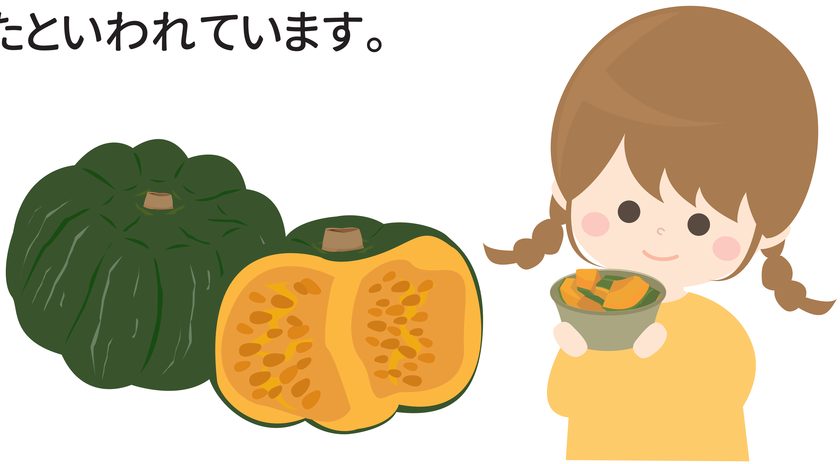
冬至って何?

今年は12月22日が冬至で、
太陽の高さが1年中で最も低くなり、
一年で昼間が一番短く、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。



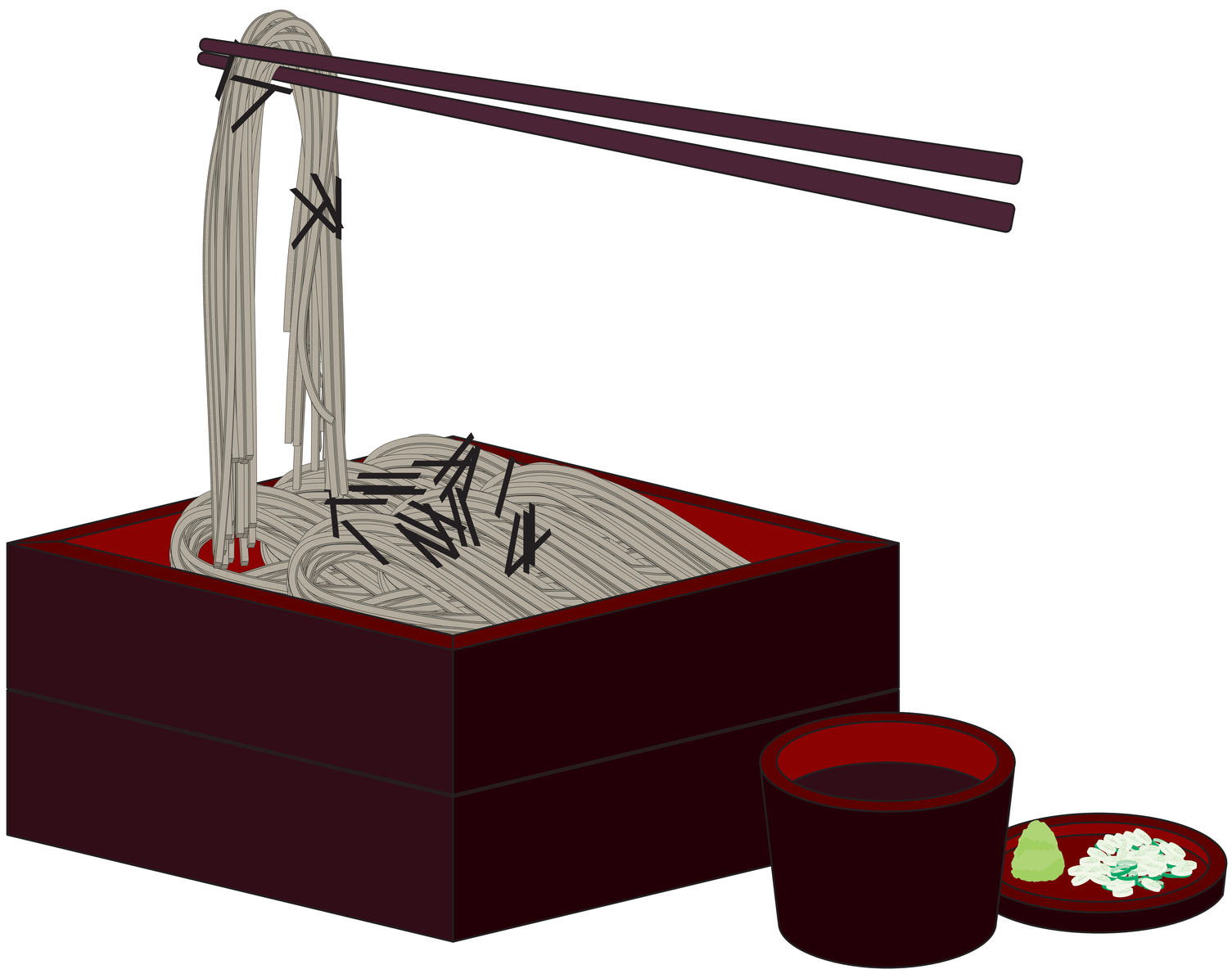
そのほかにも、邪気を追い払うと信じられていた「小豆」を使った「小豆粥」や「ん」のつく食品（にんじん、れんこん、なんきん＝かぼちゃ）を食べると幸せになるという言い伝えもあります。
「冬至冬なか冬はじめ」といって、
寒さがいっそう厳しくなるころです。
小豆やにんじん、かぼちゃなどは栄養価が高く、
身体の温まる食べ物ですから、寒い冬を無事に
過ごすために考えられた昔の人の知恵といえるでしょう。
冬至の日には、親子で古き良き日本の行事を
楽しんでみてください!!

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。

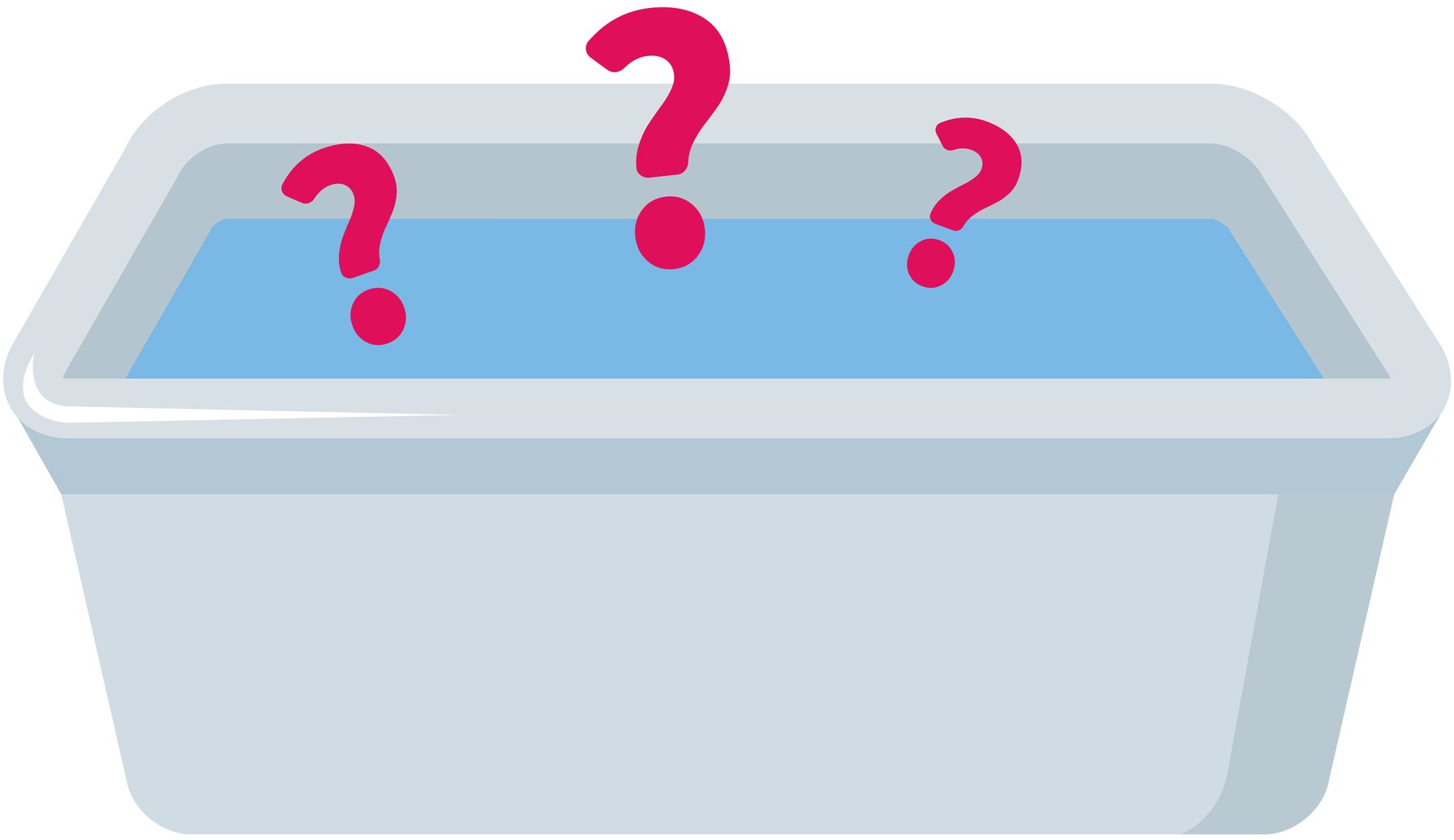
12月31日　大晦日

「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で、
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！



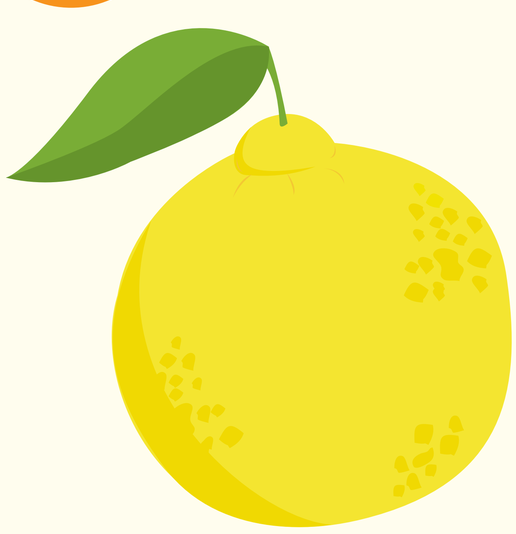
キッズチャレンジクイズ

冬至にお風呂に入れるのはどれでしょう?

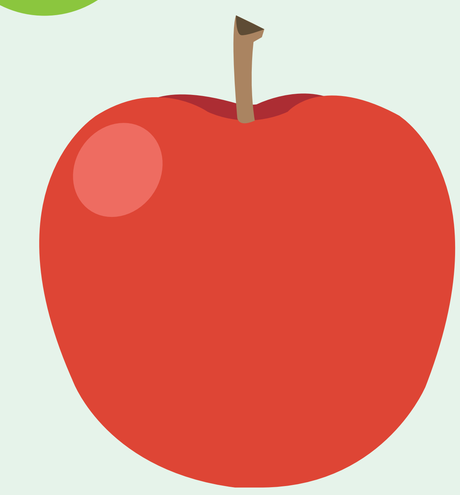


1

2



3



答えはページ最後に記載!

きせつの食べ物探偵団♪
「ほうれんそう」

選び方

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

栄養素

鉄（筋肉や血液を作るのに必要な栄養素）
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霜にあたって
甘みが増す12～2月です。

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

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

1. フライパンにバターをひき、ベーコン（千切り）が少しカリッとなるまで中火で炒め、タマネギ（薄切り）とマッシュルーム（薄切り）を加えて炒める
2. タマネギがしんなりしたら、ざく切りにしたホウレンソウを加えてさらに炒め、塩、胡椒、コンソメで調味し、ボウルに移す
3. 溶いた卵と牛乳を 2 に加え、混ぜ合わせる
4. 耐熱皿に解凍しておいた冷凍パイシートを敷き詰め、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
5. 3 をパイシート上に流し入れ、半分に切ったプチトマトをのせ、粉チーズをふる
6. 180℃に温めたオーブンで30分程焼き、竹串をさして卵液がついてこなければできあがり

フォークを使ってパイシートに穴をあける作業をお子様にやってもらいましょう

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

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. バターを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、練らないようにさっくりと混ぜ、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. 竹串を刺してみて、生地がついてこなければ焼き上がり

柚子を絞ったり、材料を混ぜたりなど、お子様に、お手伝いしてもらいましょう！
柚子果肉をジップロックに入れて、もむ方法もあります。
柚子のさわやかな香りから季節を楽しめます。

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にチャレンジしてみてください。