

# 12月 食事だより

## 新しい年に向けての準備

12月、クリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて、冬至のゆず湯やおせちを作り、大晦日のひとときなど、家族でゆっくりと過ごす時間がもてるといいですね

### 季節の食事

#### 冬至

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に暁が向いてくると考えられています。

#### 冬至の七種

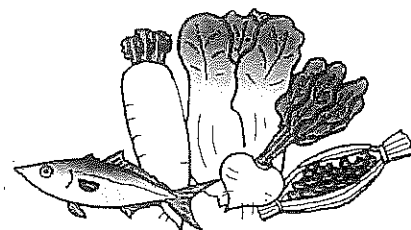
なんきん（かぼちゃ）、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うどん（うどん）。「ん」が2つ付くことから、たくさん「ん＝暁」を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

#### 小豆

古くから赤は邪気を払うといわれ、赤い小豆を使った「冬至かゆ」や小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」が食べられています。

#### ゆず湯

江戸時代、ひび、あかぎれ、風邪予防の目的で銭湯で湯にゆずを浮かべたことから、「冬至(とうじ)と湯治(とうじ)」「健康であれば融通(ゆうずう)が利く」の語呂を掛け合わせた説や、ゆずを太陽に見立てた説などがあります。ゆず湯には血行促進、保湿効果などの効果があるといわれています。



### ぱぱっとクッキング

#### 餃子の皮のピザ

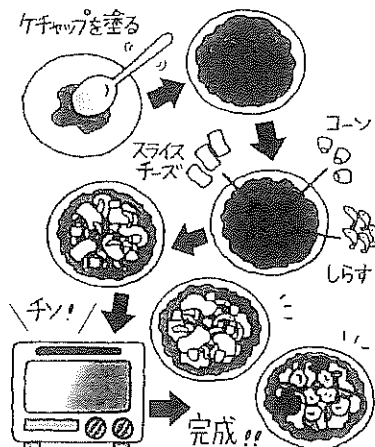
クリスマスや年末年始で人が集まる時など、おやつやおつまみになる簡単ピザです。好きな具材をのせて、子どもと一緒にクッキングをしても楽しいでしょう。

#### 〈材料〉

- ・餃子の皮（市販品）
- ・ケチャップ（皮1枚あたり小さじ1）
- ・冷凍野菜（コーン、アスパラ、ブロッコリーなど）
- ・ハム、ソーセージ、ツナ缶、やぎとり缶、しらすなど
- ・ピザ用チーズ、またはスライスチーズ（皮1枚あたり1/2枚）

#### 〈作り方〉

- ① 餃子の皮にケチャップを塗る。
- ② お好みの具材を乗せ、その上にチーズをのせる。
- ③ オープンまたはオーブントースターで皮のふちがきつね色になるまで焼く。



#### 食育クイズ

Q 11～12月ごろに旬を迎える魚の「ししゃも」。食べられない部位はある？

- ① 頭      ② 背骨      ③ 全部食べられる

A ③全部食べられる

ししゃもは頭から背骨、内臓、しっぽまで全部食べられる魚です。よく噛んで、ししゃもの栄養を丸ごといただきます。