



寒さが厳しくなってきます。今年もあとわずかとなりましたが、元気に過ごせたでしょうか。

体がポカポカ温まるような料理をたくさん食べ、体調管理をしっかりと、発表会やクリスマス会などの行事が楽しく元気に



今月の目標

病気に負けない
体を作ろう

12月の行事食を知ろう

●冬至かぼちゃ●

冬至は1年の中で一番昼の時間が短い時期です。冬至の日にかぼちゃを食べると、厄除けや病気に効果があると言われています。かぼちゃにはカロテンが多く含まれていて、粘膜を丈夫にし、風邪に対する抵抗力効果もあると言われています。



クッキング

のっぺい汁

とろみのある具たくさんの汁で、体が温まります。

- ①だしをとる。
- ②大根、人参、こんにゃくは短冊切り、ごぼうはささがき、里芋は厚めのいちよう切り、鶏肉は千切りにし、こんにゃくと里芋は下ゆでしておく。
- ③だし汁で②を煮て、根菜類がやわらかくなったら、しょうゆ、塩で味付けする。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけたら、小口切りした長ねぎを加え、一煮立ちさせる。



●年越しそば●

1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習が伝えられています。そばの形から、寿命が細く長く続くようお願いが込められています。

