



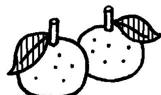
きゅうしょくだより 12月



今年も残すところあと1か月となりました。次第に寒さも本格的になり体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事、適度な運動と充分な睡眠を心がけて、年末年始を元気に過ごしましょう。



12月22日(月)は冬至です



冬至とは、1年のうちで昼の時間が最も短くなる日です。冬至には運がつくとして「ん」のつく「冬至の七種」れんこん・なんきん(かぼちゃ)・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどんを食べたり、ゆず湯に入る習わしがあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。また、ゆずの成分が血行を促進し、体を温めて風邪を予防します。

22日(月)の給食は、冬至にちなんで「冬至の七種」の中から、なんきん(かぼちゃ)・にんじんを使った“かぼちゃの旨煮”です。



ゆずを使ったおすすめレシピ

魚のゆず味噌焼き【4人分】

さわら … 4切れ

ゆず(皮) … 少々

● 甘味噌(白味噌) … 15g

● さとう … 6g

● みりん … 小さじ1

① ●の調味料を合わせて焦げないように火にかけ砂糖を煮溶かし、練り味噌にする。

② ①の練り味噌にゆずのすりおろしを加える。

③ さわらに②の味噌をぬり、グリルで焼く。

☆ゆずの良い香りがさわらによく合います！味噌は焦げやすいので気をつけてください。

旬の食材
～12月の献立より～
はくさい・かぶ
ほうれん草・だいこん
ごぼう・こまつな
里いも・ゆず・さわら
りんご・みかん

