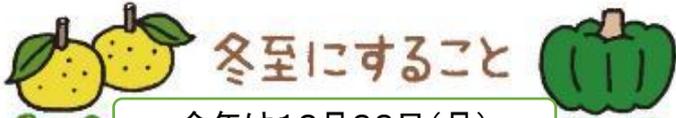




12月の食育だより

令和7年 12月 発行

今年も残りわずかとなりました！12月はクリスマス、冬至、年越しそばおせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで元気に新しい年を迎えましょう。



冬至にすること

今年は12月22日(月)

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。



沖縄はジュシーを食べる習慣があります!!

食育クイズ

Q 油揚げは何からできているでしょうか？



① 豆腐

② パン

③ 餅

A ① 豆腐

油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれます。



みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

ブロッコリーしらすドーナツ

しらす干しの甘じょっぱい味付けで、食が進むおやつです。ブロッコリーを電子レンジで加熱してから加えることで、ビタミンの流出を防ぎます。

〈材料〉12個分

ホットケーキミックス...100g
ブロッコリー.....50g
木綿豆腐.....100g
しらす干し.....大さじ2杯
砂糖.....大さじ1杯
揚げ油.....適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れて、600Wの電子レンジで2分加熱し、粗みじん切りにする。
- ② ボウルに木綿豆腐を入れてよくつぶし、ホットケーキミックス、①、しらす干し、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 大きめのスプーンを2本用意し、スプーンのコップ部分に油を付け、②をすくい、丸く成形して、中火の揚げ油で中心に火が通るまで揚げる。

