



日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので、今年も残すところあと1ヶ月です。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

冬至



今年の冬至は12/21(土)です。
冬至は、1年で一番昼が短い日です。
この日を境にだんだん日が長くなっていきます。
冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。ゆず湯に入るのは、強い香りには昔から邪気を払う力があると考えられていたことから、無病息災を願ってゆず湯に入るようになりました。

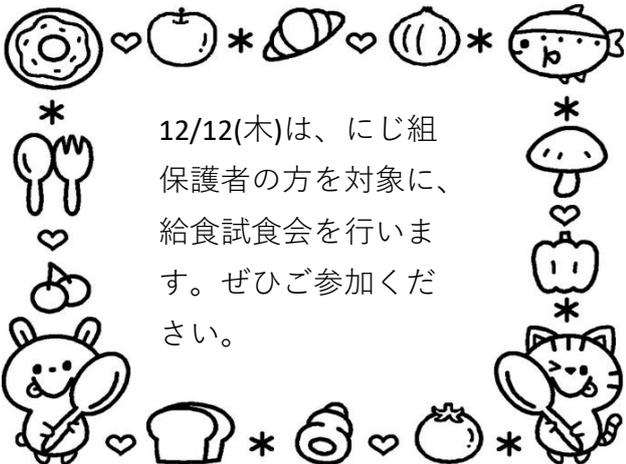
大晦日と年越しそば

毎月の末日を「晦日(みそか)」といい、年の最後である12月の末日は1年の最終日ということで「大晦日(おおみそか)」といいます。この日には、「年越しそば」を食べる習慣があります。なぜ、大晦日に年越しそばを食べようになったかという、「そばのように細く長く生きられますように」「切れやすいそばの様に今年大変だったことや嫌なことを断ち切って、新しい良い年にしよう」という願いが込められているそうです。1年を締めくくる食事として行く年を思い起こしながら食べる年越しそば。くる新しい年が皆様にとって良い年になりますように。



〈照焼きかぼちゃ〉コトコト煮なくてもサッと作れます。甘辛味で美味しいレシピです。

- | | | |
|------|--------|--|
| かぼちゃ | 1/2個 | ①かぼちゃを一口大に切り、ラップをして火が通るまでレンジ加熱をする。●印の調味料を合わせておく。 |
| バター | 大さじ1/2 | ②熱したフライパンにバターを溶かし、①のかぼちゃを入れ、かぼちゃ全体にからませる。中火で●印の合わせ調味料をまわし入れ、からめたら完成です。 |
| ●砂糖 | 大さじ1 | |
| ●みりん | 大さじ1 | |
| ●醤油 | 大さじ2 | |



12/12(木)は、にじ組保護者の方を対象に、給食試食会を行います。ぜひご参加ください。

今年1年、保護者の皆様には多岐にわたり、ご理解とご協力をいただきましたことを、心より感謝申し上げます。来年もどうぞよろしくお願い致します。

