



給食たより12月



日中の気温もグッと下がりによいよ冬本番となりました。インフルエンザや嘔吐、下痢がはやる季節です。年末年始元気に過ごせるように、普段の生活に今まで以上、気を配りながら風邪・コロナウイルスに負けない身体作りをしていきましょう。



冬至について



今年の冬至は 12月21日 土曜日 です

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃはカロテンを多く含んでいます。カロテンは体内でビタミンAになり、肌や粘膜を丈夫にし、風邪など感染症に対する抵抗力をつけてくれます。『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』といわれています。

なぜ冬至にゆず湯なのかというと「冬至」に「湯治（とうじ）」がかけられていること、「ゆず」だけに「融通（ゆうずう）」が利くように」という意味があるそうです。



冬至の七種



冬至には『ん』がつくものを食べると『運』が呼び込めるといわれています。

冬至の七種（ななくさ）とよばれていて食べると運氣上昇に良いそうですよ。

- ・にんじん
- ・だいこん
- ・れんこん
- ・きんかん
- ・ぎんなん
- ・かんとん
- ・なんきん（南瓜）
- ・うどん（うどん）



おやつレシピ紹介

「スノーボール」

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・片栗粉 30g
- ・サラダ油 大4
- ・粉糖（溶けないもの） 大2

- ①ホットケーキミックスと片栗粉を混ぜる。
- ②①に油を入れて生地がまとまるまで混ぜる。
※まとまりにくい場合は、冷蔵庫で少し寝かせる。
- ③②がまとまったら1個ずつ丸めていく。（約20個）
- ④オーブン170度に予熱して20分焼く。
- ⑤焼きあがったら冷まして、粉糖をまぶして完成

