

# 給食だより12月



今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。寒くなってくると、こたつでみかんを食べたくなる方も多いのではないのでしょうか。

以前、給食にみかんが出たときに「先生、みかんは冬がおいしいんよ」「みかんの皮は、お風呂にいたらいいにおいがするって知った？」と子どもたちが得意気に教えてくれました。また、みかんの皮を上手にむいて両手にのせて「見て！お花が咲いたよ！」と見せに来てくれる子どももおり、子供の豊かな発想力に思わず笑顔になりました。

子供たちが教えてくれたように、冬のみかんにはさまざまな栄養素が含まれていて、冬の健康維持に欠かせません。みかんをおやつの一品として、すすんでとり入れてみてはいかがでしょうか。

## みかんはここがすごい！

### ★食物繊維が豊富！

特に薄皮や薄皮についたスジに食物繊維が多く含まれています。

### ★風邪予防に効果的！

免疫力を強くしたり、ストレスを和らげるビタミンCが豊富に含まれています。



### みかんの皮も再利用！

みかんの皮は、漢方薬では「陳皮（ちんぴ）」と呼ばれ、古くから珍重されてきました。子ども達が教えてくれたように、みかんの皮をお風呂に入れると身体をぽかぽかに温めてくれます。刻んでジャムにして、ヨーグルトやパンにのせて食べるのもおすすめです。

平成29年度ふたば保育園 12月1日

## 2017年の冬至(とうじ)は12月22日です

冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。

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おり、南瓜(なんきん)すなわち、かぼちゃを食べるとよいとされています。

### ★★かぼちゃの変わりどらやき★★

材料(こども一人分)

A 米粉・・・24g  
ベーキングパウダー・・・2g

砂糖・・・子供用スプーン2杯

みりん・・・子供用スプーン2/3杯

サラダ油・・・子供用スプーン1杯

水・・・20g

かぼちゃ・・・25g

砂糖・・・子供用スプーン3杯

塩・・・0.1g



材料に鶏卵・小麦粉・牛乳を使用していないので、アレルギーのあるお子様もおいしいどらやきが食べられます。

### ○作り方○

- ①Aをすべてボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせておきます。
- ②かぼちゃの皮をとり、厚さ2センチ程度に切り、ひたひたの水(分量外)でやわらかくなるまで茹でておきます。
- ③②をザルにあげて鍋にもどして、丁寧に潰しておきます。砂糖と塩を加えて火にかけて、木べらですくえる程度に練りながら、かぼちゃのあんをつくっておきます。
- ④温めておいた、ホットプレートかテフロン加工のフライパンに①の生地を直径約6センチ程度になるように流し入れます。表面にぶつぶつと気泡ができれば、裏返して両面焼きます。(これを二枚焼きます。)
- ⑤④の皮二枚の間に③のあんをはさんで完成です。

(高橋)