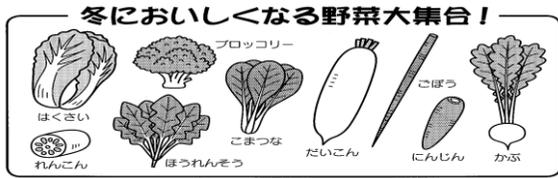




# 12月 給食だより



冬の野菜は、寒さで凍らないように、自ら水分を減らして、糖分をたっぷり蓄えています。食べると温まり、胃腸に優しく、消化を助けてくれる野菜もあります。ビタミン、カロテンなどが含まれているので、皮膚や粘膜を強化し、風邪予防にも適しています。



冬に美味しい野菜を食べましょう



## 寒いけど・・・冷たいけど・・・しっかり手洗い

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち。水に触るだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。



## さあ、みんなで手をあらおう!!



## 12月22日(日)・冬至

冬至は、一年中で昼の長さが一番短く、夜の長さが一番長くなる日です。この日を境に、昼が一日ずつ長くなっていきますが、寒さはこれから厳しくなっていくので『寒さに負けない体力をつけるために』準備をする日でもあります。昔から日本では、冬至の日に『ゆず湯に入る』・『かぼちゃを食べる』などの風習があります。昔、冬の時期は太陽の恵みが少なく、野菜がほとんど収穫できなかったため、保存の利くかぼちゃが良い食料として食べられたそうです。ゆず湯は『薬湯』とされていて、冷えた体を温めてくれます。冬至の日は、栄養いっぱいのかぼちゃを食べて、ゆず湯に入って体を温め、風邪をひかない体を作りましょう!!

## 大好き☆お野菜レシピ 第9回 セロリ



セロリは味や香りに特徴があり、苦手な方もいますが、とても栄養価の高い野菜です。軽く下茹でしたり、独特のにおいを消すために牛乳や香辛料を使ったメニューにすると食べやすくなります。スープやカレー、ミートソースがお子様に人気のメニューです☆

### りんごとセロリのキーマカレー☆☆

《材料1人分》 合挽き肉 50g りんご 40g セロリ 30g 玉ねぎ 20g  
人参 15g おろしにんにく 0.5g 油 適量 カレー粉 0.3g カレールー 13.5g  
水 60g ケチャップ 20g 砂糖 1g



#### 《作り方》

- ①りんごは5mm角、やさいは粗みじん切りに切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、玉ねぎ、カレー粉、人参を炒める。
- ③②の玉ねぎが透明になったら、合挽き肉を入れ色が変わるまで炒め、セロリを加える。
- ④③に水を入れ中火で10分煮込み、火を止めカレールーを入れて混ぜて溶かす。
- ⑤④にりんごを入れて再加熱し、できあがり。