



たるみの空から



～支援員室より～

日1日と寒さが募って来て、特に朝は格段に寒く布団から出るのも億劫になってきましたね。今年もあと1か月となりました。今年も新型コロナウイルスに振り回されながらも、オリンピック・パラリンピック等で勇気や元気をもらいましたね。来年も感染症対策、体調管理を徹底し楽しい1年にしていきたいと思います。

12月22日は
冬至です

～栄養士より～



冬至は1年で1番昼間の時間が短く、夜が長い日です。冬至には「ん」が入ったつづくものを食べると「運」が呼び込めると言われている事から、「なんきん」「にんじん」「れんこん」などを食べる風習があります。特に冬至にかぼちゃを食べるのは、南瓜(なんきん)で「ん」が2つつく運盛りからという理由が大きいようですが、縁起担ぎだけでなく、かぼちゃはビタミンAやカロテンなど栄養を豊富に含むことから、風邪や脳血管疾患予防にも効果的。

本来かぼちゃの収穫の旬は夏ですが、保存食として長期保存ができることから、野菜の少ない季節にかぼちゃで栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあったそうです。

そこで、今年度給食に登場したかぼちゃメニューをご紹介します。

- ・かぼちゃのそぼろ煮…薄味に炊いたかぼちゃに鶏ひき肉の甘辛あんをかけました。
- ・かぼちゃのカレーソース…蒸したかぼちゃにひき肉と野菜たっぷりの入ったカレーソースをかけました。
- ・かぼちゃのいとこ煮…小豆を焚いてかぼちゃとあわせます。
- ・かぼちゃサラダ…マヨネーズを1/3ほどヨーグルトに置き換えてさっぱり食べやすくヘルシーに仕上がりました。
- ・冷製かぼちゃポタージュ…今の季節なら、温かくして頂きたいですね。



そのほかにも、グラタンや、魚料理の付け合わせなど、いろいろな所にかぼちゃが登場しました。冬至には、かぼちゃを食べて、元気に冬を乗り切りましょう。

空グループで合同ハロウィン👻👻

