



武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

## 冬至に食べて元気にすごそう

### ♡冬至とは

1年の中で夜が最も長くなり昼が最も短くなる日で、毎年決まった日ではありません。今年は12月21日です。

**冬至は21日 冬至メニューは12/20(金)です**  
給食では ゆずやかぼちゃを食べ元気パワー充電です。



### ♡かぼちゃと小豆を食べて元気に過ごそう



冬至の日に食べるものとしてよく知られる食べ物はかぼちゃです。かぼちゃは長期保存が効くため昔は冬に食べられる貴重な野菜でもありました。かぼちゃに含まれるβ-カロチンやビタミンB、C、Eは体の免疫力を高め、風邪を予防してくれます。また中国では小豆粥を食べる風習があり、日本に伝わり小豆粥を食べる地域もあります。小豆も栄養豊富なのでかぼちゃと一緒に煮る「いとこ煮」を食べる地域もあります。

### ♡「ん」のつく食べ物で運気を上げる



人参、大根、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん、南京(かぼちゃ)、寒天など縁起をかつぎ運気を上げる食べ物もあります。縁起だけでなく栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵です。

### ♡ゆず湯に入ろう



ゆず＝「融通」がきくという語呂合わせでもありますが、元々は運気を呼ぶ前の厄払いの風習でした。血行促進、冷え性緩和、体を温め風邪予防や美肌効果、リラックス効果もあるので元気に冬を越すためにもとても役立ちます。

## ●●●● おいしいレシピ ●●●●

### ■スイートポテトモンブラン

幼児1人あたり  
115kcal



【材 料】	（作やすい分量）
さつまいも	300g
★バター	25g
★砂糖	大さじ1
★生クリーム	100ml
市販ビスケット	2枚

#### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1～2cm厚さの輪切りにする。鍋にさつまいもと水を加え、やわらかく茹でる。
- ② ①の茹で汁を捨て、マッシャーやフォーク等でつぶす。
- ③ ②が温かいうちに★印の材料を加えて混ぜ、火にかける。混ぜながら加熱し、ヘラですくった時にぽったりと落ちるくらいのかたさになったらできあがり。
- ④ お皿にスプーン等で盛り付け、好みのビスケットを添える。

#### ◆ひとくちメモ◆

さつまいもによって水分量が差があるので、かたい場合は生クリーム又は水を加えます。やわらかい場合は加熱時間を増やし、水分を飛ばして調整してください。**かぼちゃ**でも美味しく作れます。

