

冬至
◆◆◆
乃東生

『なつかれくさ しょうず』 12月22日～26日頃

昼の長さは1年でもっとも短く、夜の長さをもっとも長い時期。
冬至にはカボチャを食べ、ユズ湯にして入浴する風習があります。

・ おからのハンバーグ
・ シイタケと
ブロッコリーのソテー



◆おからのハンバーグ

材料 おから・ひじき・ニンジン
タマネギ・コーン・インゲン

- ① ニンジン・タマネギ・いんげんはみじん切り。
ひじきは水にもどしておく。
- ② 材料を全部混ぜ合わせて、つなぎに片栗粉を入れて丸くして、フライパンで焼く。
- ③ 下味をつけてないので、ケチャップをそえる。

◆シイタケとブロッコリーのソテー

材料 シイタケ・ブロッコリー

- ① ブロッコリーは一口大にわける。
シイタケも同じくらいの大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、①を炒めて、塩で薄く味をつける。

◎小松菜の味噌汁、ご飯と一緒にいただきました。

“おから”

おからは、豆腐を製造する過程で、大豆から豆乳を絞ったあとに残ったものです。関東地方では、「卵の花」とも呼ばれます。

包丁を使用しない食材であることから、「きらず」とも言われます。豆乳の絞りカスではありますが、食物繊維・カルシウム・タンパク質・カリウム・炭水化物を多く含んだ栄養価の高いヘルシーフードとして人気。

「セルロース」という不溶性食物繊維が多く、腸のぜん動運動を促進させるので、便秘の解消に効果があり、腸の中の残留物を排出させて大腸がん予防にもつながります。

冬至

◆◆◆
麩角解

『さわしかのつのおつる』 12月27日～31日頃

オオシカの角が落ちる頃。クリスマス、大掃除、仕事おさめ、大晦日、正月
…年末年始のさまざまなイベントがある節気です。

- ・豆カレー
(ブロッコリー添え)
- ・カボチャサラダ



◆豆カレー

材料 ゆで大豆、ひよこ豆など

ジャガイモ・タマネギ・ニンジン・コーン・豚ひき肉

- ① ジャガイモ・ニンジン・タマネギは一口大に切る。
- ② オリーブオイルで材料を炒めて、全体に火がとおったら豆類とコーンとカレールーを入れる。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさにしてゆでて、カレーに添える。

◆カボチャサラダ

材料 カボチャ・くるみ・レーズン

- ① カボチャは皮をつけたまま、小さく切ってゆでる。
くるみはスプーンの背で小さく刻む。
- ② ゆでたカボチャを潰して、くるみとレーズンをまぜ合わせ、少量のマヨネーズであえる。

“ブロッコリー”

ブロッコリーはクセがなく、調理のしやすい、しかも栄養価の高い冬野菜です。表面の小さな緑色のつぶつぶは、ひとつひとつが花のつぼみ「花蕾」。「花蕾」が緑色でぎっしり詰まり、重みのあるものが美味しいとされ、美容や風邪予防によいとされるビタミンCや、抗酸化作用のあるβカロチンが豊富です。出血時の凝固作用、骨からカルシウムが溶け出るのを防ぐ働きのあるあるビタミンK、貧血予防に効果がある葉酸などの栄養が詰まっている野菜です。

“カボチャ”

カボチャも秋から冬に旬を迎える野菜のひとつです。

βカロチンとビタミンCを多く含み、ビタミンCにいたっては、ホウレンソウと並ぶほどの含有量です。

冬至

◆◆◆
雪下出麦

『ゆきわたりて むぎいする』 1月1日～5日頃

雪の下から麦が芽をだす頃。麦踏みは、麦が芽を出したところから2月頃まで。根張りをよくするために3回ほど行います。

- ・ フライドチキンと
ポテトフライ
- ・ クリスマスパスタ
- ・ キャベツと
タマネギのスープ



◆フライドチキンとポテトフライ

材料 鶏肉・ジャガイモ

- ① 鶏肉を適当な大きさに切って、塩とこしょうで下味をつける。片栗粉をまぶして揚げる。
- ② ジャガイモは皮のままゆでたあと縦に6～8等分に切り、そのまま素揚げに。揚げたらカレーパウダーを軽くまぶす。

◆クリスマスパスタ

材料 三色のパスタ（ホウレンソウ・トマト・プレーン）

- ① 大きな鍋でパスタをゆでる。
- ② ゆでたパスタにオリーブオイルをまわして、酢と少量の砂糖で味をつける。

◆キャベツとタマネギのスープ

材料 キャベツ・タマネギ・ベーコン

- ① キャベツとタマネギ、ベーコンを小さく切り、水から煮る。
- ② コンソメで味をととのえる。

◎野菜スティックと一緒にいただきました。

一年で最後のランチは、毎年クリスマスのための特別メニューです。子どもたちが大好きな、フライドチキンとポテトフライ。クリスマス仕様のかわいいパスタも。久しぶりに室内での給食だったので、森での給食では寒くてなかなか食べる機会の少ない生の野菜スティックも添えました。クリスマス仕様のパスタは、ホウレンソウとトマトが練りこんでありカラフル。形もサンタクロスやプレゼントなど、見た目にも楽しいパスタです。全員元気で今年最後の給食をいただけたことが、一番の喜びです。