

# 給食室だより



2025.12.1

12月、冬の到来です。空気の冷たさを肌で感じる季節になり、日中の日差しの温もりがうれしいですね。これから、表現遊びの会やクリスマスなど、楽しいことが待っています。空気が乾燥して風邪をひきやすく、巷では、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も猛威をふるっていますので、食生活に気を配りながら、元気に新しい年を迎える準備をしていきましょう。

## こまつな



中国原産で、江戸時代に小松川(江戸川区周辺)で栽培されたことから、こまつなと名付けられました。ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、旬の中心は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増して美味しくなります。

$\beta$ -カロテン、ビタミンK、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維など様々な栄養素を含んでいます。特にカルシウムはほうれん草の3倍以上含んでいます。骨にカルシウムを沈着させる作用のあるビタミンKの含有量も多いので、骨粗鬆症予防に効果的な緑黄色野菜です。

## かぶ



地域に根差す在来種が多いのが特徴で、その数は80とも言われます。根は生でも美味しいですが、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘味が変化して、また違った楽しみがあります。

カリウムやビタミンC、食物繊維、デンプンを分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれます。生で食べると消化酵素を効率的に摂取できると言われており、胃もたれや胸やけの解消によいです。葉の部分は $\beta$ -カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富です。

## 12月に旬を迎える食材 いろいろ



れんこん



ねぎ



だいこん



みかん



さわら



ぶり



## 冬至



冬至は、1年で最も昼間が短く、夜が長くなる日です。この日を境に太陽が出ている時間が長くなっていくため、かつては冬至を1年の始まりの日としていました。今年の冬至は12月22日です。冬至といえば「かぼちゃ」ですが、古来、黄色は魔よけの色とされており、栄養価が高く、黄色いかぼちゃを1年の区切りである冬至に食べることで、無病息災を祈ったとされています。また、ゆず湯にも邪気を払う意味が込められていたり、冬至を「湯治」、ゆずを「融通」にかけて融通を聞かせて世間を渡れますようにという願いが込められているともいわれています。

## HAPPY BIRTHDAY

### お誕生日会食

12月17日(水)

#### ★メニュー★

- ・人参ピラフ
- ・鶏肉のパン粉焼き
- ・マカロニフレンチ
- ・スープ

\* 今月の果物は「みかん」です。



## 12月の郷土料理

### どさんこ汁



どさんこ汁は北海道の郷土料理です。どさんこ「道産子」とは、北海道生まれという意味で、北海道の特産品などを使った味噌汁です。温かく、栄養満点なことから、身体を温める一品として親しまれています。冬の味覚を楽しみにしていきましょう。

