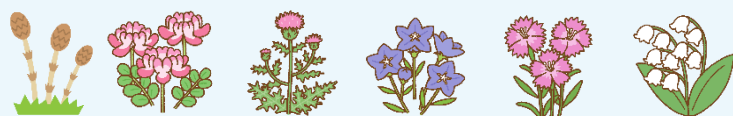


NONOHANA だいどころだより



2025 年 12 月 号

冬至にすること

一年で最も昼が一番短くなる【冬至】、今年は 12 月 22 日です。
冬至には運がつくとして「ん」のつく食べ物を食べる習慣があります。
「かぼちゃ」は「なんきん」とも呼ばれ、右図の「ん」のつく食べ物とともに「冬至の七種」といわれていてそれぞれに以下のような効能があるとされています。

- かぼちゃや人参に含まれるベータカロテンは風邪予防
- 蓮根や金柑にはビタミンCが豊富
- 銀杏や金柑は咳止めに効く
- うどんは体を温め、免疫力を高める
- 寒天はコレステロールを抑え脳卒中予防にも有効

また冬至にゆず湯に入ること
ゆずの成分が血行を促進し、風邪をひかないとされ
またゆずの強い香りが邪気を祓うとされています。

野の花園でもお昼にほうとう風うどん、副菜に柚子風味のわかめの酢の物を提供します。



～レシピ紹介～



11 月のおやつで提供をしましたがとても大人気のおやつです

●にんじんケーキ●



材料 (4 人分)

- ・人参 1/2 本・小麦粉 100g (ホットケーキミックスでも◎)
- ・ベーキングパウダー 4g (小さじ 1)
- ・砂糖 40g・牛乳 100g

●作り方●

- ①人参は皮をむいて、適宜に切り柔らかくゆでてミキサーにかける、または生のまますりおろす
- ②小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう
- ③バターは煮溶かしてそこに砂糖、牛乳と①の人参を加える
- ④振った小麦粉を加えてさっくりと混ぜたら

天板に流してオーブン 160 度で 20 分焼いて完成☆

(パウンド型や、ケーキ用の型、カップケーキ型など

でも代用可です) またオーブンがなければフライパンで
パンケーキ風にしても美味しいですよ★



●おもちつき●

毎年恒例のおもちつきですが
25 日 (木) に杵と臼でついて
鏡もちを作ります。

今年も安全面を考慮して
お昼ご飯はもち米を混ぜたご飯で作る
「もち米おはぎと五平餅」

「七目みそ汁」副菜に「切干大根の
ベーコン炒め煮」を全園児に提供します。



一年の最後の日【大晦日】に

縁起を担いで食べる年越しそばは
家族や大切な人の健康と幸せを
願いながら食べます。



よいお年をお迎えください。

