



# 食育だより

2022年12月

とうじ

## 12月22日は冬至です。



### ?冬至ってどんな日?

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。昔から、冬至の日には、無病息災を願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かる習慣があります。

**かぼちゃ**は長期保存が効くので、野菜が少ない冬の貴重なビタミン源として重宝されてきました。かぼちゃを食べて、寒い冬を元気に乗り切ろう!という、昔の人々の思いが込められています。



**ゆず**の強い香りは、邪気を払う力があると考えられ、「冬至にゆず湯に浸かると風邪をひかない」と言われています。



### のつく食べ物で運気アップ

冬至の日には、名前に「ん」が付く食べものを食べる「運気が上がる」という言い伝えがあります。中でも「ん」が2つ付く食べ物は「運盛り」と言って、運気が2倍になると言われています。



## ほっこり温まる

### かぼちゃのシチュー

【材料(約4人分)】

鶏もも肉	200g
かぼちゃ	250g(約1/4個)
にんじん	70g(1/2本)
たまねぎ	200g(中1個)
油	大さじ1
シチューるウ	90g(1/2箱)
牛乳	150ml
水	700ml

【作り方】

- ①鶏もも肉、かぼちゃは一口大に切る。  
にんじんは7~8mmの厚さのいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ②かぼちゃはふんわりとラップをして電子レンジ600Wで約4~5分、柔らかくなるまで加熱し、皮をとる。
- ③鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、鶏もも肉を焦がさないように炒める。
- ④水を加え、沸騰したらあくを取り、具材に火が通るまで弱火~中火で約15分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、シチューるウを溶かし、とろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑥牛乳を加えて沸騰させないように弱火で約5分煮込み、②のかぼちゃを加え、さっと煮て完成♪



牛乳を入れることで、コクが出てまろやかな味わいになります♪