

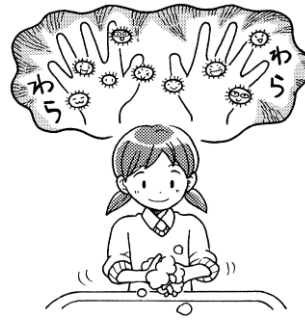
# ＊給食だより＊



今年も、残すところ後1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。かぜをひきやすい時期なので、手洗いやうがいをし、しっかり食事をとって風邪を予防しましょう。

## 手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜ等に感染します。かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



## 青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれん草や小松菜等の青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテン等の栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、栄養価も高く、味もおいしいので、ぜひ食べてみてください。



## 12月22日は冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



## つくってみましょう！

## ～ 冬至かぼちゃ ～

### ・材料（4人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| かぼちゃ（角切り） | 200g   |
| ゆであずき     | 60g    |
| 砂糖        | 30g    |
| みりん       | 小さじ1/2 |
| 塩         | 少々     |

### ・作り方

- ①なべにかぼちゃを入れて、ゆでます。
- ②火がとおったら、ザルにあげます。
- ③ゆでたかぼちゃ、あずき、水少々を入れて加熱し調味料で味をととのえてできあがり。

※ 砂糖の量はお好みで。

