



# 給食だより



朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく風邪をひきやすい時期です。体が温まる食事で寒さを乗り切りましょう。また、クリスマスにお正月と子どもたちにとっては楽しみがいっぱいです。早寝・早起き・食事時間をきちんと決めて、生活リズムを整えるように心がけましょう。

## ひじきのマリネ



カリウム・カルシウム・マグネシウム・食物繊維・ヨウ素など栄養たっぷりのひじきをさっぱり食べられるレシピです。



### 材料(4人分)

・乾燥ひじき	10g
・人参	1/4本
・きゅうり	1本
・ハム	2~3枚
A 砂糖・醤油・酒	各小さじ1
A 水	少々
B 酢	大さじ1
B オリーブオイル	大さじ1
B 砂糖	小さじ2/3
B 塩	2つまみ

- ① ひじきは水で10分程戻しておきます。
- ② 人参・きゅうり・ハムは千切りにします。(きゅうりには塩を1つまみふり、しばらくおく)
- ③ 戻したひじきの水を切り、Aを入れ、水分を飛ばすようにサッと煮ます。
- ④ ひじきの水分がなくなる直前に、人参を加え1~2分一緒に加熱します。人参に火が通ったら、火からおろし冷まします。
- ⑤ ボウルにBを入れて混ぜ合わせます。
- ⑥ ボウルにひじき・人参・水気を切ったきゅうり・ハムを加えてよく和えます。

## 冬至とは・・・?

毎年12月22日頃を「冬至(とうじ)」と言います。冬至は、1年の中で一番昼の時間が短く夜の時間が長い日です。昔の人々は、生命の終わる時期だと考えていたそうです。その厄を払うためにかぼちゃを食べてから冬至風呂(柚子湯)に入って体を温め、無病息災を祈っていたそうです。では、なぜかぼちゃを食べるのか?それはにんじん・きんかん・ぎんなん・寒天・うどん(うどん)など「ん」がふたつ付く食べ物を食べると運が向上すると言われていたからだそうです。かぼちゃも「南瓜(なんきん)」と読み、「ん」がふたつですね。

「ん」のつく食べ物をお子さんと一緒に考えて、どんな料理を食べて運気を上げるのか話し合うのも楽しそうですね!

## ブロッコリー収穫

