



令和2年12月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

2020年も残すところあとひと月。朝晩の冷たい空気に冬の到来を感じるようになりました。寒さについ縮こまってしまうのですが、元気に園庭を走りまわる子どもたちの姿に底知れぬパワーをもらっています。

## 12月21日は‘冬至’です

### 冬至とは

1年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。夏至と比べると約5時間程の日照時間に差があります。

そして、冬至の日には、「かぼちゃを食べる」、「ゆず湯に入る」などの風習が伝えられています。

青井保育園では当日のおやつにかぼちゃを使ったおやつを予定しています。

### 冬至にかぼちゃの効果は本当？

かぼちゃの原産地は中南米です。もともと暑い国の野菜なので、かぼちゃは夏から秋に収穫されます。栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが多く含まれています。カロテンには皮膚や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をつけます。つまり、かぜを予防する働きがあります。カットしていなければ、長期間栄養素を損なわずに保存でき、加熱してもビタミンCの損失も少なく済みます。皮には実以上のカロテンが含まれているので調理する時は皮ごとがポイントです。

### そのほかの冬至に食べられているもの

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「うん（運）」が呼び込めると伝えられ、特に「ん」が2つついた物を食べると病気にならないといわれています。

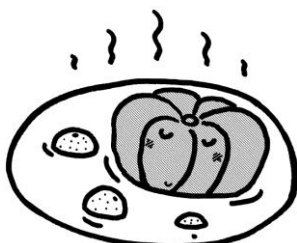
また、あずき入りの冬至がゆやあずき団子、赤飯などあずきが使われているものもよく見られますが、これはあずきの赤色が魔除けの色で、厄払いになるとされていたためです。

「ん」が2つつく食べ物

- ・なんきん(かぼちゃ)
- ・にんじん
- ・れんこん
- ・きんかん
- ・ぎんなん
- ・かんでん など

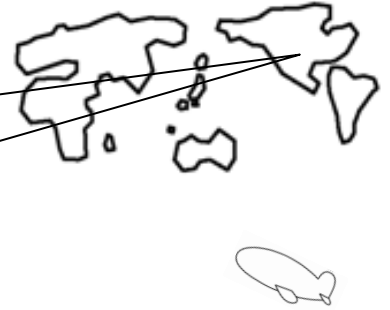
### ゆず湯の効果!!

ゆず湯に入るとひびやあかぎれが治り、かぜをひかなくなるといわれています。実際にゆずに含まれる精油成分の香りに鎮痛効果や血行促進効果があります。



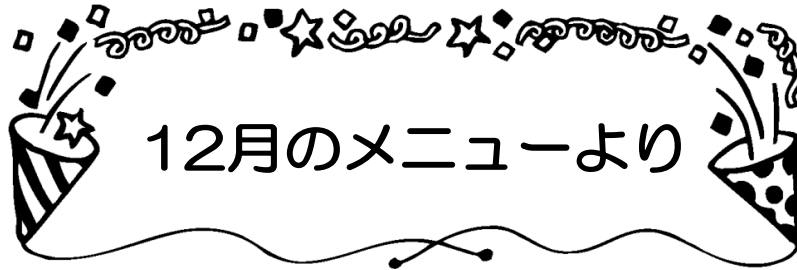
冬至の日の様々な伝承には昔の人たちの病気などを防ぐための生活の知恵が感じられます。寒い冬を元気に過ごすために、子どもたちに伝えていきたいものです

# 世界の料理を食べよう



12月10日(木)は「アメリカ料理」を堪能します！

ジャンバラヤ                      ポテトサラダ  
かぶと鶏肉のスープ              果物  
<おやつ>              ミートパイ



## — スイートパンプキン —

<材料・4人分>

|         |      |      |       |
|---------|------|------|-------|
| かぼちゃ    | 400g | はちみつ | 小さじ4杯 |
| クリームチーズ | 40g  | みりん  | 少々    |

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、タネをとる。
- ② ①を適当な大きさに切り、茹でる。(電子レンジで加熱するとさらに簡単です)
- ③ ボウルに②のかぼちゃを入れて、マッシャーでつぶす。
- ④ ③にクリームチーズ、はちみつを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 天板にクッキングシートをひき、④を入れて、まんべんなく広げる。
- ⑥ ⑤にみりんを塗り、200℃のオーブンで15~20分、焼く。
- ⑦ 粗熱が取れたら、切り分けて、お皿に盛る。

## — 鶏肉の変わり揚げ —

<材料・4人分>

|      |      |        |       |
|------|------|--------|-------|
| 鶏むね肉 | 250g | 薄力粉    | 大さじ3杯 |
| 塩    | 少々   | 水      | 大さじ3杯 |
| こしょう | 少々   | クラッカー  | 20枚   |
|      |      | 油(揚げ油) | 適     |

<作り方>

- ① 鶏肉は塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ② クラッカーは粉々に砕いて、パン粉のようにしておく。
- ③ ボウルに薄力粉と適量の水を入れて、ドロを作る。
- ④ ①を③にくぐらして、②をつける。
- ⑤ 180℃の油で④を揚げる。

