

ぱくぱく だより

2025年
12月号



寒さがまた一段と厳しくなってきたこの頃。あつという間に時は過ぎ、今年も残りひと月になりました。

12月22日は冬至です。昔から冬至には、運気上昇や邪気を払う意味を込めてゆず湯に入る風習があります。また、ゆずは実がなるまでに18年もの長い年月がかかることから、「長年の苦労が実を結ぶ」という願いも込められています。

ゆず湯には、体を芯から温める効果があります。これは皮に含まれるヘスペリジンという成分が血流を改善し、体温を保つ働きをするためです。また、香り成分であるリモネンがリラックス効果を与えてくれるほか、皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果も期待できます。

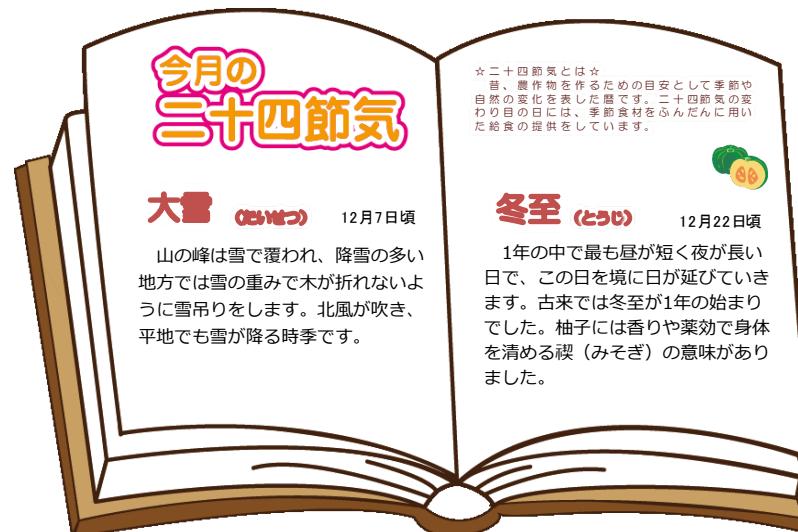
ゆず湯に入り、たくさんの運と健康を味方に付けて、元気に冬を過ごしていきましょう。

給食室より

太陽が出ていてもとても寒い季節になりましたね。

温かい鍋を食べたりアツアツのスープを飲むと体がぽかぽかになりますよ。

体調を崩さないようにおいしいご飯をたくさん食べて、年末年始を元気に過ごせるようにしましょう！



《毎月19日は食育の日です》

郷土料理を受け継ごう！



☆近畿・中国地方の郷土料理☆

【どて焼き（大阪府）】

牛のすじ肉を味噌やみりんで長時間煮込んだ料理です。鍋のふちに味噌を土手のように盛ることから名づけられました。



【千枚漬け（京都府）】

薄切りにした聖護院かぶを塩漬けや酢漬けにした漬物です。「すぐき漬け」「しば漬け」と並ぶ、京都三大漬物の一つです。



【まつりずし（岡山県）】

野菜や魚介など、瀬戸内海の豊かな食材を詰め込んだ、豪華なちらし寿司です。「岡山ばら寿司」「備前ばら寿司」とも呼ばれます。



【柏椀（山口県）】

鶏肉としいたけを使った汁物で、料理名の「かしわ」は鶏肉を意味します。冠婚葬祭など八百屋に食べられています。



キャロットライス

《約4人分》

- | | |
|-------|--------|
| ・米 | 2合 |
| ・水 | 適量 |
| ・人参 | 1/2本 |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・コンソメ | 小さじ1/2 |
| ・料理酒 | 小さじ1/3 |
| ・パセリ | 少々 |



《作り方》

- ①人参はみじん切りにします。
- ②米は浸漬後、調味料と人参を入れ炊飯します。
- ③炊きあがったご飯を蒸らし終わったら、パセリを振りかけて混ぜ合わせます。

☆コーンやピーマンを入れても彩りよく出来ます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。