ぱくぱくだより

2026年 12月号



朝晩の冷え込みが一層厳しくなり、本格的な冬が到来しました。

この寒い時期に旬を迎えるのが冬野菜です。白菜やほうれん草、小松菜などの葉物、大根やかぶ、れんこんなどの根菜、そして長ねぎや水菜などがあります。冬野菜は寒さで凍ってしまわないようにデンプンを糖に変換し、蓄える性質があります。その為、甘さやとろみが増し、美味しくなるのが特徴です。また、免疫力を高めるβカロテンやビタミンCも豊富に含まれており、風邪やインフルエンザの予防にも役立ちます。さらに、体を内側から温め、血流を良くする作用もあります。

今月の二十四節気





☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

大雪（たいせつ） 12月7日頃

山の峰は雪で覆われ、降雪の多い地方では雪の重みで木が折れないように雪吊りをします。北風が吹き、平地でも雪が降る時季です。

冬至（とうじ） 12月22日頃

1年の中で最も昼が短く夜が長い日で、この日を境に日が延びていきます。古来では冬至が1年の始まりでした。柚子には香りや薬効で身

ちくわとれんこんのきんぴら



«約4人分»

・ちくわ	40g	・ごま油	小さじ1
・れんこん	100g	・醤油	小さじ1
・人参	40g	・砂糖	大さじ1/2弱
・ピーマン	40g	・みりん	小さじ2/3

«作り方»
①れんこんは半月スライスし、下茹でしておきます。
②人参、ピーマンは細切り、ちくわは半割斜めスライスにします。
③熱した鍋にごま油をひき、人参、ちくわ、れんこん、ピーマンの順に炒めます。
④調味料を加え、更に炒め、味を調えます。

☆ごまを加えても香り良く、美味しく仕上がります。

◎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。

≪毎月19日は食育の日です≫

だしの種類

和食の基本となるだしは、様々な種類があり、用途によって使い分けると料理の幅が広がります。今回はだしの種類とオススメの使い分けをご紹介します。

○昆布だし

昆布から取るだしで、主なうま味成分はグルタミン酸です。上品なうま味が特徴なので、精進料理や野菜を使った料理などに合います。

○しいたけだし

干ししいたけを戻すときに取れるだしで、主なうま味成分はグアニル酸です。独特な香りやコクが特徴なので、煮物や炊き込みご飯などに合います。

○かつおだし

かつお節から取るだしで、主なうま味成分はイノシン酸です。豊かな風味やうま味が特徴なので、すまし汁や茶碗蒸しといっただしが主役になる料理に合います。

この他にも「煮干しだし」や「野菜だし」、複数の素材を組み合わせる「合わせだし」などがあります。使い分けることで、いつもの料理がさらに美味しく仕上がります。

食育と給食道で世界へ発信 ミールケア