



きゅうしょくだよ!

平成29年度
栄南小学校

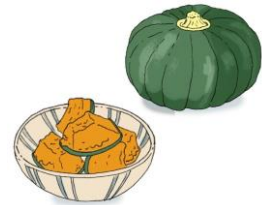


12月22日(金)は「冬至」です。冬至は、昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、「太陽がよみがえる日」とも考えられていました。

この冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習があります。

Q. なぜ、かぼちゃを食べるの？

かぼちゃは保存が利き、保存中も他の野菜と比べ栄養素もあまり失なわれないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃにたくさん含まれているビタミンAは、皮ふやのどの粘膜のはたらきを強め、体を守ってくれます。



Q. なぜ、ゆず湯に入るの？

ゆず湯には「ゆず(融通)がききますように」という願いや、「冬至」を「湯治(お風呂に入って病気を治すこと)」とかけた言葉からきているといわれています。さわやかな香りのゆずには、リラックス効果はもちろん、体の血行をよくするはたらきがあるとされています。



いつか 5日(火)は、『手作りバーベキューソース』

12月5日(火)は、「いかフライのバーベキューソースかけ」を給食に出しました。みなさんは、バーベキューソースには何が入っていたか分かりましたか？この日のバーベキューソースは、給食室でりんごをすりつぶして作った手作りソースでした。今月は、そのレシピを紹介します。

『バーベキューソース』

さっぱりとしたりんごの風味が揚げ物によく合うソースです。
焼き肉の下味や、お肉のソテーにかけてもおいしいです。

材料 (4人分)

- りんご・・・50g
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- 本みりん・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ2

作り方

1. りんごをすりおろす。
2. 1と調味料を合わせて加熱し、ソースを作る。

