



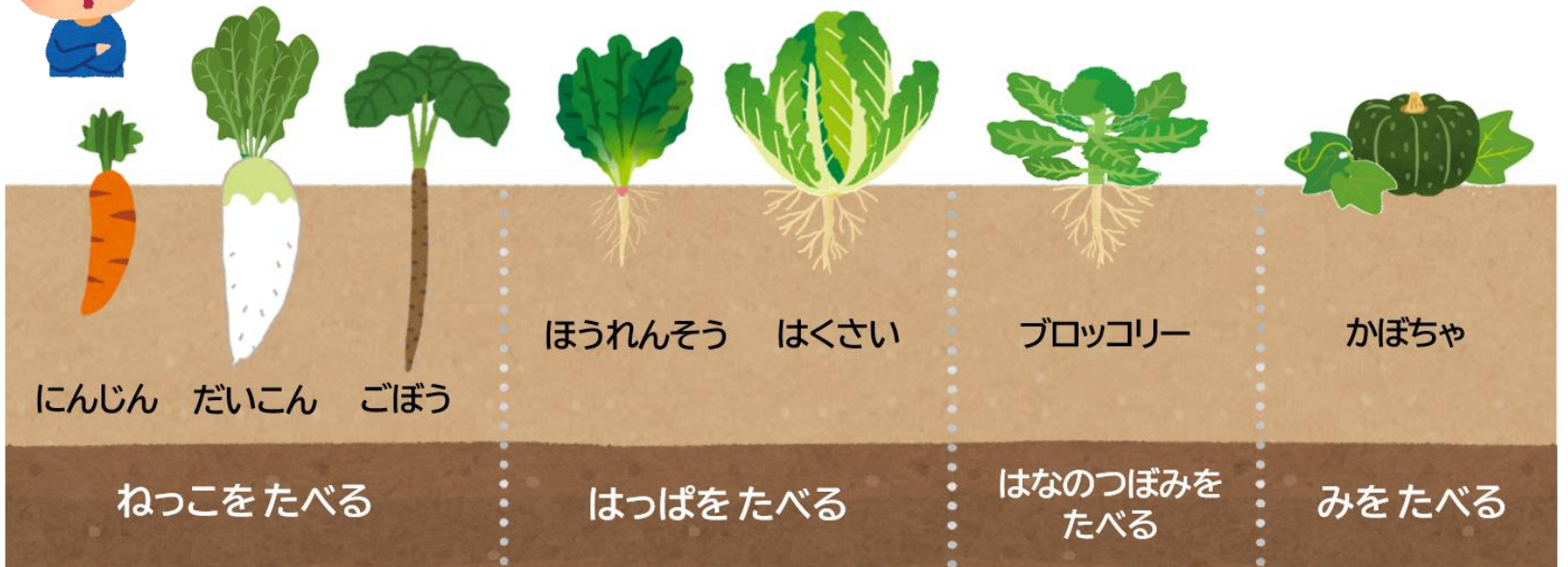
食育だより



2023年12月



やさいのどの部分をたべているのかな？



白菜や大根などの冬に旬を迎える野菜たちは、寒さで凍ることのないよう、細胞に糖をたくわえるため、甘みがあって味が濃いのが特徴です。また、冬野菜には体を温める効果のある野菜が多くあります。冬野菜を取り入れて寒い冬を元気に乗り切りましょう。

12月22日は **冬至** です。

冬至とは、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至の日には無病息災を願いかぼちゃを食べたり、ゆず湯につかる習慣があります。また、「れんこん」、「にんじん」など、名前に「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいと言われています。



とろみがついたぽかぽかスープ！
チンゲン菜と春雨のスープ



【材料(4人分)】

チンゲン菜	1株	★片栗粉	大さじ1
人参	20g	★水	大さじ2
春雨(乾燥)	20g		
水	800ml		
中華だし	大さじ1.5		
醤油	小さじ1		
食塩	適量		



【作り方】

- ①チンゲン菜は根元を切り落として2cm幅に切る。人参は細切りにする。春雨は袋の表示通りにもどし、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に水、調味料を入れて中火で煮立たせ、チンゲン菜の茎、人参を加えて蓋をして煮る。
- ③②に火が通ったら、チンゲン菜の葉、春雨を加えてさつと煮、★の水溶き片栗粉でとろみをつける。

