

12月食育だより

<大根いつ収穫しようかな?>

種をまく時期が遅かった為か?まいてからの寒さの為か?なかなか生長しません。今は去年の半分の大きさです。2週間様子を見ながら収穫したいと思います。1月にすいとん汁クリッキングを予定しているので大きくなるといいです。

冬大根はおでんにすると味が染み込み軟らかく体も温かくなるので最適です。

<旬の野菜(にんじん)>

炒め物や和え物、煮込み料理と用途が幅広く1年中出回っていますが、甘味や栄養が増すのは秋から冬にかけてです。東洋系の金時にんじんは西洋にんじんより味が濃く、晚秋から冬にかけて旬を迎えます。

カレー、シチュー、肉じゃが、味噌汁に入れて食べるとたくさん食べられますよ。

<冬至には〇〇のお風呂に入ると良いでしょうか?>

- ①みかん ②ゆず ③グレープフルーツ

答②番

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の防止や肌を強くする効果に優れているそうです。冬至は12月22日(火)です。

<かみかみさつまあげ>

<材料> はんぺん 45g 玉葱 5g 人参 5g れんこん 5g ごぼう 5g コーン 5g 片栗粉 大さじ 1/2 揚げ油 適量

<作り方>

- ①玉葱、人参、れんこん、ごぼう、コーンはみじん切りにする。
- ②①とはんぺん、片栗粉を混ぜ合わせて形を作り、油で揚げる。