

# 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがち ですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、 食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

## 風邪予防に

### とりたいき

丈夫な体をつくる























なんで毎年 おそばを



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼 が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる 日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてく ると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払 う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風 習があります。

幸運を呼び込む(冬至

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん にんじん れんこん かんてん きんかん (かぼちゃ)













年末年始の行事食には、 新年への願いがこめられています。

#### \*給食おすすめメニュー\* かぼちゃのココット焼き 5人分

かぼちゃ 160g ベーコン 20g ホールコーン20g

クリームコーン50g 生クリーム 50g 塩 少々 こしょう 少々

乾燥パセリ 少々 とろけるチーズ30g

#### <作り方>

- ①かぼちゃは1cm角に切り柔らかくなるまで 蒸す ※電子レンジでもOK
- ②ベーコンは I cm幅切り、炒める
- ③②にホールコーンを加え炒める
- ④①のかぼちゃとクリームコーン、生クリーム、 乾燥パセリ、塩、こしょうを加え混ぜる
- ⑤耐熱用の皿に盛り、上からとろけるチーズ をかける
- ⑥オーブンで焦げ目がつくまで焼く