



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2022. 12月号



慌ただしい12月のはじまりです。

特に年末年始は、生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるように心掛けましょう。



今年の冬至は、12月22日です



冬至という言葉を目にすると、本格的に冬を迎えたことを実感しますね。皆さんは冬至という言葉の意味をご存じでしょうか。

冬至とは、一年で最も日照時間が短く、夜が長くなる日のことを意味します。古くから、冬至は太陽の生まれ変わりの日とされ、世界各地で祝祭が盛大に行われていました。

日本では、この日を境に再び力が甦る日であると考えられ、冬至を境に運気が上昇するといわれています。冬至の食べ物といえば【かぼちゃ】ですね。

本来【かぼちゃ】は夏が旬ですが、長期保存が効くことから、昔の人の知恵として冬至に【かぼちゃ】を食べる風習があります。

おひさま保育園の冬至の日の給食献立は、たっぷりのかぼちゃを入れた山梨県郷土料理の一つ【ほうとう風うどん】です。

かぼちゃと冬野菜をみそ仕立ての汁で煮込んで作ります。

これから寒い日に、お家で体が温まる【ほうとう風うどん】を作ってみませんか？



ほうとう風うどん（大人2人分・子ども2人分）

* 野菜は冷蔵庫にあるのもでもOK！

【材料】

玉うどん	お好みの量
かつおだし	500ml
豚小間肉	50g
大根(いちょう切)	60g
人参(いちょう切)	30g
かぼちゃ(厚いちょう切)	60g
ごぼう	30g
白菜(短冊切)	50g
油揚げ(短冊切)	1枚
長ねぎ(輪切)	20g

白みそ	大さじ3.5
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1.5
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① うどんを沸騰したお湯で下茹します。
- ② だし汁に豚肉、大根、人参、ごぼうを入れ、あくを取りながら煮ます。
- ③ ②の野菜がやわらかく煮えたら、かぼちゃ、白菜、油揚げを入れて少し煮ます。
- ④ ③に下茹したうどんを入れて、白みそ、みりん、醤油、砂糖で味付けをして数分煮込む。
- ⑤ 長ねぎを入れたら完成です。

