

あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさんです。

また、寒さが本格的になり、風邪をひいたり体調を崩したりしていませんか。新しい年を気持ちよく迎えるためにも、三食バランスよく食べ、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

12月22日



冬至は、1年の中で最も昼の時間が短く、夜が最も長い日です。風邪をひかないように『ゆず湯』に入ったり、『かぼちゃ』を使った料理を食べたりする習慣があります。本来、かぼちゃの旬は夏ですが野菜の少ない冬に、長期間の保存がきくかぼちゃを食べ、健やかに過ごそうという昔の人の知恵だそうです。

椋山こども園では、冬至の日のおやつに『かぼちゃのケーキ』が出ます。



ゆず湯は疲労回復効果に加えて、良い香りのリラックス効果や皮に含まれるリモネンによる血流改善効果も期待されています。また、ゆずは種から育てると十数年もの時間がかかるため、『長年の苦勞が結果として実を結びますように』という願いも込められた冬至ならではのお風呂です。



### 寒いから美味しい冬野菜



冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ることのないよう野菜に含まれている水分量を減らし糖分を蓄えるため、甘みが増した野菜が多いです。

1年中見かけるほうれん草は、夏よりも冬に収穫されたほうれん草のほうがビタミンCの量が3倍、カロテンが1.5倍も多く含まれています。冬野菜にはビタミン類やカロテンが豊富に含まれているものが多く、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われています。温かい料理に使って寒い冬を乗り切りましょう。

### 《かぼちゃケーキ》



【材料】（幼児1人分）

- |       |     |               |     |     |    |
|-------|-----|---------------|-----|-----|----|
| ◆かぼちゃ | 20g | ◆ホットケーキミックス   | 20g | ◆砂糖 | 5g |
| ◆バター  | 8g  | ◆無調整豆乳（または牛乳） | 13g |     |    |

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむいて茹でて、ペースト状につぶしておく。
- ② かぼちゃ以外の材料を混ぜて生地を作る。
- ③ ②にかぼちゃのペーストを加えて混ぜ、170℃のオーブンで10～15分焼く。

