

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、体調を崩しやすい時期です。新しい年を気持ちよく迎えるために、かぜに負けないよう温かいものや体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 冬至

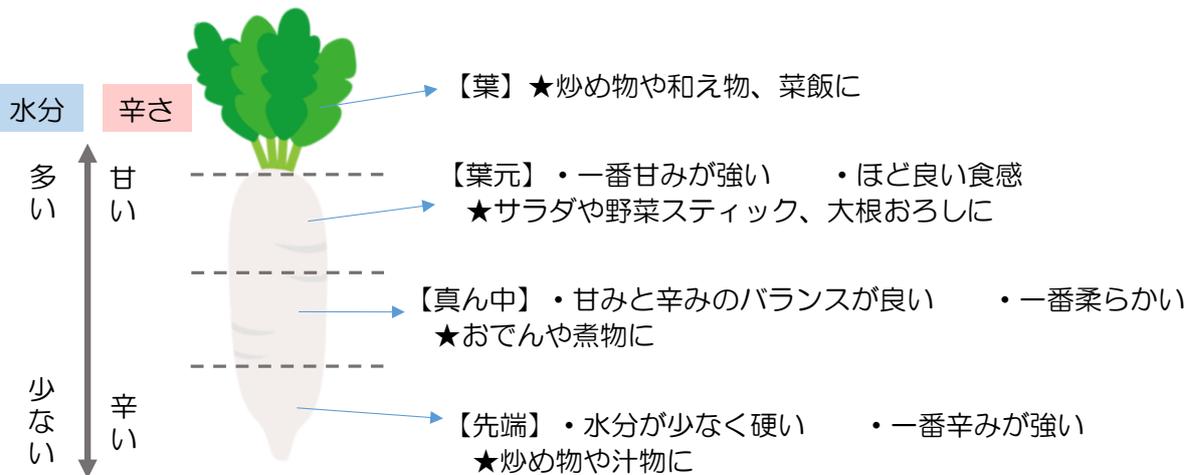


冬至は、1年の中で最も昼の時間が短く、夜が最も長い日です。風邪をひかないように『ゆず湯』に入ったり、『かぼちゃ』を使った料理を食べたりする習慣があります。本来、かぼちゃの旬は夏ですが野菜の少ない冬に、長期間の保存がきくかぼちゃを食べて健やかに過ごそうという昔の人の知恵だそうです。

### 大根を丸ごと食べよう

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。

冬が旬の大根は部位によって味や食感が少しずつ違います。煮る・炒める・漬ける・おろす・生のまま…とさまざまな調理方法で丸ごと1本使い切ることができます。



### 《ねぎじゃこスパゲティ》

【材料】（幼児1人分）

|        |      |        |      |         |      |
|--------|------|--------|------|---------|------|
| ◆スパゲティ | 45g  | ◆ねぎ    | 20g  | ◆しらす干し  | 20g  |
| ◆にんじん  | 22g  | ◆にんにく  | 0.3g | ◆油      | 1.5g |
| ◆しょうゆ  | 3g   | ◆かつおだし | 少々   | ◆塩・こしょう | 少々   |
| ◆刻みのり  | 0.3g |        |      |         |      |

【作り方】

- ① スパゲティは2~3つに折って茹でる。
- ② ねぎとにんにくはみじん切り、にんじんはいちょう切りにしておく。
- ③ 鍋を熱し、にんにくを炒め、ねぎとじゃこ、にんじんを炒める。
- ④ ③に①を加え、調味料で味を調える刻みのりを散らす。

12月の献立に  
初登場します。  
お楽しみに！

