

ぱくぱく だより

2025年
12月号



寒さがまた一段と厳しくなってきたこの頃。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月になりました。

12月22日は冬至です。昔から冬至には、運氣上昇や邪気を払う意味を込めてゆず湯に入る風習があります。また、ゆずは実がなるまでに18年もの長い年月がかかることから、「長年の苦労が実を結ぶ」という願いも込められています。

ゆず湯には、体を芯から温める効果があります。これは皮に含まれるヘスペリジンという成分が血流を改善し、体温を保つ働きをするためです。また、香り成分であるリモネンがリラックス効果を与えてくれるほか、皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果も期待できます。

ゆず湯に入り、たくさんの運と健康を味方につけて、元気に冬を過ごしていきましょう。

2月22日に南瓜ご飯を提供予定です。

かぼちゃの栄養価は、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維が豊富です。これらの栄養素は、美容や健康維持、生活習慣病予防に役立ちます。特に抗酸化作用を持つビタミンA(β-カロテン)、C、Eは相乗効果を発揮し、美肌やアンチエイジング効果も期待できます。名前の由来は(カンボジアから伝わったため「カボチャ」と呼ばれるようになったそうです。楽しみにしてください。

今月の 二十四節気

大雪 (たいせつ) 12月7日頃

山の峰は雪で覆われ、降雪の多い地方では雪の重みで木が折れないように雪吊りをします。北風が吹き、平地でも雪が降る時季です。

★二十四節気とは★
旧暦・農作業をするための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

冬至 (とうじ) 12月22日頃

1年の中で最も昼が短く夜が長い日で、この日を境に日が延びていきます。古来では冬至が1年の始まりでした。柚子には香りや薬効で身体を清める禊(みそぎ)の意味がありました。



《毎月19日は食育の日です》

郷土料理を受け継ごう！



☆近畿・中国地方の郷土料理☆

【どて焼き(大阪府)】

牛のすじ肉を味噌やみりんで長時間煮込んだ料理です。鍋のふちに味噌を土手のように盛ることから名づけられました。

【千枚漬(京都府)】

薄切りにした聖護院かぶを塩漬や酢漬にした漬物です。「すぐき漬」「しば漬」と並び、京都三大漬物の一つです。

【まつりずし(岡山県)】

野菜や魚介など、瀬戸内海の豊かな食材を詰め込んだ、豪華なちらし寿司です。「岡山ばら寿司」「備前ばら寿司」とも呼ばれます。

【柏枕(山口県)】

鶏肉としいたけを使った汁物で、料理名の「かしわ」は鶏肉を意味します。冠婚葬祭などハレの日に食べられています。

キャロットライス

《約4人分》

・米	2合
・水	適量
・人参	1/2本
・塩	ひとつまみ
・コンソメ	小さじ1/2
・料理酒	小さじ1/3
・パセリ	少々



《作り方》

- ①人参はみじん切りにします。
- ②米は浸漬後、調味料と人参を入れ炊飯します。
- ③炊きあがったご飯を蒸らし終わったら、パセリを振りかけて混ぜ合わせます。

☆コーンやピーマンを入れても彩りよく出来ます。



◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。