

# 越前町学校給食力シндаー

ふるさと献立・福井県応援献立



【12月の給食目標】正しい姿勢でよくかんで食べましょう。

12月18日

<p><b>【献立名】</b></p> <p>ごはん 牛乳 まいたけのみそ汁 まだいのフライ(ソースがけ) 冬至南瓜 みかん</p>	<p><b>【献立について】</b></p> <p>来週月曜日の12月21日は冬至です。冬至は一年で一番昼が短い日です。昔の人は、夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日に、ビタミンAの豊富なかぼちゃを食べると病気にならないとして、食べる習慣が残っています。また、普段は捨ててしまうかぼちゃの種ですが、ビタミンEやビタミンB群も豊富です。干してフライパンでからいりすると食べられますよ。</p>

<p><b>【使用地場産物】</b></p>	<p>こめ まだい あつあげ みそ まいたけ</p>
------------------------	--------------------------------

<p><b>【クイズ】</b></p> <p>今日は「冬至」についてのクイズです。 冬至にかぼちゃを食べる風習がありますが、かぼちゃがとれる旬の時期はいつでしょう？ ① 春 ② 夏 ③ 冬</p>	<p><b>【解説】</b></p> <p>12月21日は「冬至」。一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。 冬至に、ゆず湯に入りかぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われています。 本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから、昔は栄養たっぷりのかぼちゃを冬至まで保存し、緑黄色野菜の少ない冬場に備えたそうです。</p> <p><b>【こたえ】 ②</b></p>
--	---

**☆作ってみましょう☆**

<材料(約5人分)>

白玉餅	90g
くりかぼちゃ	180g(1/6個程度)
A 小豆	50g
砂糖	大さじ4,1/2
塩	少々
水	大さじ4

<作り方>

- かぼちゃは2cm角に切っておき、蒸しておく。
- あずきは洗ってすぐ、水につけておく。
- ②を火にかけて、一煮立ちさせたら湯で水を捨てる。
- 分量の水を加え、柔らかくなるまで煮込み、Aの砂糖と塩で味を調える。
- ①のかぼちゃと茹でておいた白玉餅に④のあずきを加えたら、出来上がり。

## 白玉入り冬至南京

栄養満点なかぼちゃを食べて風邪を予防しましょう！

※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。