

12 がつ 給食だより

社会福祉法人 笠木福祉会
2023年12月号
文責:朝倉 由佳

冬の行事食を知ろう

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事です。冬は年末年始などの行事もたくさんあり、家族そろって食事をすると思います。冬の行事食を知る良い機会にしてほしいものです。



冬至

12/22は一年の中で、昼が最も短く、夜が長い『冬至』です。昔から冬至に栄養が豊富なかぼちゃを食べると、風邪をひきにくくなると言われています。

年越しそば

大みそかの夜に、家族の縁や健康が長く続くように願って食べます。

餅つき

年末の餅つきは鏡餅を作るためにおこないます。鏡餅はお正月に訪れる歳神様にお供えするお餅です。

おせち料理

新しい年をむかえるお祝いの料理です。縁起の良い料理を重箱につめます。

七草がゆ

1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べると、一年を元気に過ごせるといわれています。また、胃腸を休ませる意味もあります。

鏡開き

年神様が宿っていた鏡餅を下ろして、ぜんざいにして食べ、1年間の無病息災を願う行事です。ぜんざいの小豆にも、厄除けの意味合いがあります。



今月のレシピ 揚げだし豆腐の野菜あんかけ

～寒い時期にぴったり。あんかけで身体も温まります～

- 《材料》4人分
- | | | | |
|------|----|---------|--------|
| 木綿豆腐 | 2丁 | ◎野菜あんかけ | |
| 片栗粉 | 適量 | にんじん | 1/3本 |
| 揚げ油 | 適量 | たまねぎ | 1/2個 |
| | | えのき | 50g |
| | | ☆調味料 | |
| | | だし汁 | 2カップ |
| | | うすくち | 1/4カップ |
| | | 本みりん | 1/4カップ |
| | | 片栗粉 | 大さじ2 |

- 《作り方》
- ①豆腐はペーパータオルに包んで(重しをのせて)水切りをし、1丁を8等分に切ります。
 - ②にんじん、たまねぎは千切りにして、えのきは2cm幅に切ってほぐします。
 - ③鍋に油を熱して①の野菜を炒めてだし汁と調味料を加えて野菜が柔らかくなるまで煮ます。片栗粉と同量の水でといて加え、とろみをつけます。
 - ④水切りした豆腐に片栗粉をうすくまぶし、170℃に熱した揚げ油で、こんがりきつね色に色づくまで上げます。
 - ⑤豆腐を器に盛り、熱々のあんかけをたっぷりかけてできあがりです。

豆腐
豆腐は「畑のお肉」と言われる大豆を原料にして作られます。良質のたんぱく質や脂質を多く含むだけでなく、さまざまな健康作用を促す栄養素が含まれている「機能性食品」として世界中から注目されています。豆腐の栄養を効果的にとるために、ビタミンDを多く含むきのこ類と組み合わせるとカルシウムの吸収をよくしたり、みそやキムチなどの発酵食品と豆腐の食物繊維で腸内環境を整えてくれます。