

ぱくぱく だより

2024年
12月号



今年も残すところあとひと月となりました。冷たい風に本格的な冬の訪れを感じます。

一年の締めくくりである大晦日には、年越しそばを食べ、新しい年を迎える習慣があります。そばの形にあやかって、細く長く達者に暮らせるよう「長寿」と「幸福」を願う、そばが切れやすいことから「一年の災厄を断ち切る」という縁起担ぎなどの理由で食べるようになりました。年越しそばに乗せる海老の天ぷらは、海老の腰が曲がっていることから長寿を祈願する、ねぎはその年の労をねぎらうなど、具材にも様々な願いが込められています。

今年あったたくさんの思い出を振り返りながら、ご家族で年越しそばを食べ、良いお年をお迎えください。

〔調理室より〕

今年は季節の変わり目が急激に気温が落ち、体調管理の難しい季節になりました。

そんな寒い時期にはやはり「鍋」ではないでしょうか。肉、野菜をたくさん食べて寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。

《毎月19日は食育の日です》



たんぱく質は筋肉や血液、内臓、骨など体の組織を作るための大切な栄養素で、時にはエネルギー源としても使われます。免疫力を高める効果があるため、風邪を引きやすい冬にこそ摂りたい栄養素です。たんぱく質は肉類や魚類、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。食材によってたんぱく質の種類や含有量が異なるため、様々な食材から摂り入れるとよいでしょう。

たんぱく質が不足すると発育不良や免疫力の低下につながるため、不足しないように注意が必要です。しかし、肉類などの動物性食品は脂肪も多く含まれているので、摂りすぎにも気をつけましょう。

また、たんぱく質は体内に蓄えられないため、一度に摂りすぎると体外に排出されてしまいます。一食に偏らず、三食の中で均等に分けて摂るのが理想的です。

こよみ 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

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。

冬至 (とうじ) 12月21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。

あんかけ焼きそば

《約4人分》

・焼きそば麺	4玉	・水	200cc
・油	小さじ2	・片栗粉	小さじ2
・豚こま肉	100g	・水	小さじ1
・玉ねぎ	1/2個		
・人参	1/3本		
・チンゲン菜	60g		
・ごま油	小さじ2		
・しょうゆ	大さじ1/2		
・料理酒	小さじ1		
・みりん	小さじ1		



《作り方》

- ①玉ねぎは半割の細切り、人参は短冊切り、チンゲン菜はざく切りにします。
- ②フライパンにごま油をひき、人参を炒めたら豚肉を加え、色が変わるまで炒めます。
- ③②に玉ねぎ、チンゲン菜の順に加えて炒めます。
- ④③に水、調味料を入れて煮ます。
- ⑤一旦火を止めて水溶き片栗粉を加えたら、再び火をつけとろみをつけます。
- ⑥フライパンに油をひき、焼きそば麺を蒸し焼きにし、器に盛り付けたら⑤をかけて完成です。



◎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。