

冬至（12月）

献立名 ごはん・牛乳・ほっけの塩焼き・かぼちゃの甘煮・豆腐のみそ汁

料理名	材料名	分量	作り方
ごはん	精白米	82g	
牛乳	牛乳	206g	
ほっけの塩焼き	ほっけ 塩	60g 0.3g	ほっけに塩をふってオーブンで焼く。
かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 三温糖 濃口しょうゆ だしかつお 水	50g 2.5g 0.5g 0.5g 15g	かぼちゃは3cm角に切る。 だしかつおでだしをとる。 に調味料を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
豆腐のみそ汁	豆腐 油あげ しめじ たまねぎ 葉ねぎ 煮干し みそ 水	30g 8g 5g 25g 5g 5g 8g 125g	豆腐は2cm角、油あげは短冊切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。しめじは小房に分ける。煮干しでだしをとる。 にたまねぎ、油あげ、しめじを入れて煮て、豆腐も入れて煮る。 みそを溶き入れ、ねぎを入れてひと煮立ちさせる。
エネルギー 蛋白質 脂質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄	611 kcal 25.2 g 14.5 g 22.0 % 430 mg 101 mg 3.1 mg	亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量	3.4 mg 416 µgRE 0.25 mg 0.48 mg 27 mg 3.5 g 2.0 g



冬至

毎年12月の終わり頃、太陽が出ている時間が一番短い日のことです。

冬至には江戸時代からかぼちゃを食べる習慣があります。

かぼちゃは夏の野菜ですが、長く保存しても栄養が減りにくく、昔は、秋の野菜と冬の野菜の間の、収穫が少ない時季まで食べられる貴重な野菜でした。

かぼちゃに含まれるカロテンは、肌や粘膜を強くしてくれるので、風邪の予防にも役立ちます。

かぼちゃを食べて冬を元気に過ごしましょう。