

給食だより

11月

令和7年度 第8号
社会福祉法人武蔵野会
北町福祉作業所

風邪をひきやすい季節になりました。インフルエンザやコロナウイルスがとても流行っています。
栄養のある食事を楽しみながら、これから来る冬を元気に過ごしましょう。



■冬至について■

《冬至とは》

冬至は1年で昼の時間が最も短くなり、夜の時間が最も長くなる日です。
冬至=『かぼちゃ』や『ゆず湯』というイメージはありませんか？
なぜかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るのでしょうか？



■かぼちゃ

・かぼちゃは夏から秋に収穫されますが、冬至の時期まで保存が効く食べ物です。
様々な栄養が入っているかぼちゃは、新鮮な食べ物が採れない、食品の保存ができない時代に重
宝されました。節目の時期にかぼちゃを食べて栄養をつけようという、昔の人の知恵だったのです。

■ゆず湯

・冬至を『湯治』にかけ、ゆずを『融通が利く』とかけたのがゆず湯です。
お風呂屋さんが始めたことがきっかけですが、ご家庭でも冬至の定番になって
いませんか。
ゆずの香りでその年の厄払いをします。また、ゆずは実るまでに長い年月がか
かるので『長年の願いが実る』ともいわれています。
寒い1・2月にさわやかなゆずの香りで温まり厄払いをしたら、快適な新年を迎えられそうですね♪



まいとしとうじ
毎年冬至にしていることなど、
ありましたらぜひ教えてください



■『ん』の付く食べ物

・冬至には名前に『ん』が2個以上付く食べ物を食べると運を呼び込むといわれています。

- | | |
|---------------|-------|
| ・かぼちゃ ⇒「なんきん」 | ・うどん |
| ・れんこん | ・かんてん |
| ・ぎんなん | |
| ・にんじん | などなど。 |



根菜が美味しい冬の時期です。かぼちゃの煮物だけではなく、根菜の天ぷらうどんなどを食べてみても栄養たっぷりで身体が温まり良いかもしれません♪

●作業所の人気メニュー●

今回は1月に作業所で提供して人気だった《とりじゃがグラタン》のレシピです♪

ごはんにもパンにも合うメニューなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材料：1人分

- | | | |
|-------------|--------------------------|-------------|
| ・とりむね肉 70 g | とり肉とたまねぎは
好きな形に切って炒める | ・じゃがいも 70 g |
| ・塩 0.1 g | | ・マヨネーズ 16 g |
| ・たまねぎ 40 g | | ・塩 0.2 g |
| ・サラダ油 適量 | | ・カレー粉 0.1 g |
- 茹でたor蒸したじゃがいもとマッシュする。

① 炒めたとり肉とたまねぎをグラタン皿に入れます。

② マッシュして味を付けたじゃがいもを①の上に乗せてまんべんなく敷きます。

③ お好みで上にパン粉を乗せます。

④ オーブンで焼き目が付くまで焼いたら出来上がり！

だんだん寒くなっていくので体調には十分気を付けてお過ごしください。