

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ね。

■ 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12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

とうじ なまえ
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」
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・にんじん
- ・うどん
- ・かんてん
- などなど。



こんさい お い ふゆ じ き
根菜が美味しくなる冬の時期です。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て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●

こんかい がつ さぎょうしょ ていきょう にん き
今回は11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。

ざいりょう りぶん
材料：1人分

・とりむね肉 70g	} 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 70g	} ゆでたor蒸した じゃがいもと マッシュする。
・塩 0.1g		・マヨネーズ 16g	
・たまねぎ 40g		・塩 0.2g	
・サラダ油 適量		・カレー粉 0.1g	

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。