

# 2022年 12月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 大雪※ 	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22 冬至 	23	24 
25 クリスマス 	26	27	28	29	30	31 大晦日 

## 冬至

冬至(とうじ)は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎれば太陽がよみがえり、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を取り、力を付ける習慣があります。

特に別名「なんきん」と呼ばれるかぼちゃやにんじん、れんこんなど「ん=運」がつくものを食べると運がつくと言われていました。また、邪気を払うとされるゆず湯に入って無病息災を願います。

## かぼちゃ



かぼちゃは<sup>ベータ</sup>βカロテンやビタミンが豊富で、栄養価が高い野菜です。βカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目や粘膜を健康にして風邪の予防に役立ちます。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」という風習は、栄養的にも理にかなっていると言えます。

## かぼちゃの ハニーチーズソテー

かぼちゃと言えば煮物のイメージがありますが、「硬いかぼちゃを切って煮つけるのは大変…」という方に、簡単にできるかぼちゃのおかずを紹介します。

【材料】(4人分)

- ・かぼちゃ…1/4個
- ・バター…10g
- ・はちみつ…大さじ1
- ・粉チーズ…大さじ1
- ・塩、こしょう…少々



【準備】

かぼちゃは種とワタを取り除きます。水でぬらして、丸ごとラップで包み、600Wの電子レンジで約3分加熱します。そのまま粗熱がとれるまで蒸らします。 ※やけどに注意してください。

【作り方】

- ①かぼちゃは厚さ1cmにスライスする。
- ②フライパンにバター、はちみつを入れ、弱火で熱する。  
バターが溶けてきたらかぼちゃを並べ、中火で焼く。
- ③焼き目がついたら、裏返してさらに1~2分焼く。
- ④両面が焼けたら、粉チーズを入れ、サッと炒めて完成♪

★黒こしょうをふると大人の味に変わります！おつまみにも。

※1 大雪(たいせつ)：二十四節気のひとつ。雪がたくさん降る地域が増え、本格的な冬のはじまり。