

ぱくぱく だより

2023年
12月号



吹き抜ける風がますます冷たくなりました。その一方で、透き通った空を見上げると心地よさを感じる季節でもあります。

12月22日は冬至です。冬至は、気の流れが北から南に向かう転換日といわれています。かぼちゃは「南瓜」と書くことから南に運気を向けるため、冬至に相応しい食べ物とされてきました。南瓜（なんきん）・うどん（うどん）、蓮根、寒天、人参、銀杏、金柑は冬の七草として冬至によく食べられます。これらは「ん」が2つ以上つくことから、運がたくさん舞い込んできると考えられています。この機会に「ん」のつく食べ物を食べてみてはいかがでしょうか。

今月の 二十四節気

大雪 (たいせつ) 12月7日頃

山の峰は雪に覆われ、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。

☆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暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



冬至 (とうじ) 12月22日頃

1年の内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。古代では冬至が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祓（みそぎ）の意味がありました。



《毎月19日は食育の日です》

みかんを食べよう！



冬の果実と言われるみかんは、多くの栄養素を含む優れた食品です。その1つ、ビタミンCは風邪予防に効果的です。他にも薄皮に含まれるペクチンは腸内環境を整え便秘改善に役立ちます。また、白いスジにはポリフェノールの1種であるヘスペリジンが多く含まれています。ヘスペリジンは血流をよくする効果があるため、冷え性の改善が期待できます。ヘタが小さく、皮は濃い橙色でずっつと張りがあるものが美味しいといわれています。旬のみかんを味わいましょう。

スノーボール

《約4人分》

・無塩バター	72 g
・砂糖	大さじ3
・薄力粉	45 g
・片栗粉	72 g
・粉糖	適量



《作り方》

- ①バターは常温に戻し、薄力粉はふるっておきます。
- ②バターをボウルに入れて練ります。
- ③砂糖を加え、すり混ぜます。
- ④薄力粉、片栗粉を加え押し付けるようにまとめたら、冷蔵庫に入れて生地を休ませます。
- ⑤適当な大きさに丸めて天板に乗せ、オーブンで170℃15～20分焼きます。
- ⑥冷めたら粉糖をまぶして完成です。

◎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。

