



# きゅうしょくだより



2024年度 12月  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
生麦保育園 給食室

12月に入り寒さが一段と厳しくなってきました、秋から冬へと季節の変わり目の中でも特に体調を崩しやすい時期になります。食事や睡眠など休息の時間をしっかりと確保して、免疫力を高めましょう。

旬を迎えた白菜や小松菜・ほうれん草などの葉物野菜やブロッコリー、ねぎやごぼう、大根、にんじんなどの根菜類、ぶりなどの青魚も栄養たっぷりです。

それぞれ食材同士の相性も良いのでぜひ活用してみてくださいね。

今年最後のひと月も旬の食材をたくさん食べて元気いっぱい過ごしましょう。

## アレンジたくさんホワイトソース

冬の寒い時期になると食べたくなるトロっと濃厚でコクのあるホワイトソース。

シチュー、グラタン、クリームコロッケやクリームパスタなど、

様々な料理に変身してくれるホワイトソースは一気に作って冷凍保存もできます(環境にもよりますが1ヵ月は保ちます)。

今回紹介するレシピは少し硬めの分量でシチューやコロッケに向いています。

グラタンなどにする場合は牛乳12:バター1:小麦粉1の割合にするなどしてみてくださいね。

ソースに塩を入れて作ると、ソースが重く感じてしまい飽きてしまうので、

具材を炒めたり、茹でる際に塩をしっかりとすることで味にメリハリが出て美味しいです。

シチューやパスタにする場合は野菜を煮たスープやパスタのゆで汁などで、

お好みの濃度までのばして使用してみてくださいね。

### 基本のホワイトソース

牛乳1L、バター100g、小麦粉100g  
(10:1:1の割合)

1. バターをフライパンに入れ溶かす  
(中火~中火弱くらい)
2. 小麦粉を一気に入れホイッパーで  
ダマがなくなるまで、よく混ぜる
3. 牛乳の分量の半量を一気に入れて、  
よく混ぜる(強火)
4. 残りの牛乳を2~3回に分けていれ  
最後にしっかりと沸騰させる  
(殺菌と粉気がなくなります)
5. 清潔な保存容器などに移し、  
落としラップをする
6. 冷凍する場合は粗熱が取れてから  
冷凍する

### ポイント

ホイッパーで鍋底を擦るとテフロンが取れるので少し浮かして混ぜてください。

## ~冬至~

冬至とは、1年間で日の出から日没までが最も短くなり、この日を境に太陽が生まれ変わり、陽気が増えるとされています。

習慣として、

- ・冬至風呂(柚子湯)に入る
  - ・小豆粥(疫病にかからない)
  - ・かぼちゃ(中風にならない、長生きする)
  - ・こんにゃく(体の砂払い)
  - ・冬至にちなんで”と”のつく食べ物などを食べるなどがあります。
- 今年は12月21日が冬至です!

