



食育だより



2020年



2020年も最後の月になり、日に日におひさまの滞在時間が短くなりました。
1年中で一番昼が短く、夜が長くなる日が『冬至』。みなさんは冬至がどんな日か知っていますか？どういう意味があって、どういうものを食べるのか冬至について調べてみましょう。

新高山めぐみ幼稚園

今年は12月21日(月)が冬至です。

冬は植物が枯れ、動物は冬眠してしまうため、食料が手に入りにくくなります。太陽の光は弱く、寒さはますます厳しくなります。人々は、冬になると生活の不安を感じていました。そのため、冬至は無病息災を祈り作物が豊かに実ることを願う日になりました。



<なぜ柚子湯に入るの？>

冬至は『とうじ』と読みますが、これを湯につかって病を治す「湯治(とうじ)」とかけて生まれたのが柚子湯(柚子を入れたお風呂)です。柚子には、**血行促進、鎮痛作用があり、ビタミンCが豊富**です。柚子を浮かべたお風呂は成分を全身から吸収し、風邪を引きにくくする効果があります。

<かぼちゃを食べるのはなぜ？>

冬至にかぼちゃを食べると長生きするといわれます。かぼちゃの旬は夏から初秋ですが、切らなければ冬まで保存することができます。『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』と言われるように、栄養豊富なかぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごそうという生活の知恵なのです。



~ゆず大根~

<材料>

- ・大根 500g (1/2) ・塩 大さじ1 ・砂糖 50g
- ・酢 40cc ・ゆず 1個

<作り方>

- ① 大根は拍子切りに、ゆずは皮を千切りにして、実は半分に切って果汁を絞る。
- ② 容器に大根、千切りしたゆずの皮、ゆずの絞り汁、塩、砂糖、酢を入れ蓋をして軽くゆずる。
- ③ 半日ぐらい置いたら出来上がり。
★お好みで刻んだ鷹の爪を入れても美味しいです。



★12月薬膳料理★

- ・ さつま芋ごはん
- ・ 豆腐とニラのお吸い物
- ・ 鯖の味噌煮
- ・ リンゴ
- ・ 白菜のおかか和え



家族で食事を楽しむ機会を作りましょう

12月から1月はクリスマスや大晦日・お正月とイベントが多く家族や親しい人と一緒に食事ができるよい機会です。みんなで食べる喜びや安心感は、料理をより一層おいしく感じることにもつながります。また、行事食を通して食への興味を深める効果も期待できます。今年は、感染症に気を付けながら、ぜひ楽しい食事の時間を設けてあげてください。



旬の食材【サバ】

秋から冬にかけ脂がのったサバは脂質が20%に達し、おいしくなります。青背魚の中ではタンパク質の含有量も一番多いです。各種アミノ酸で構成される良質なタンパク質には体力向上、疲労回復、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。
<おすすめの食べ方>
鯖の独特な臭みを消すために鯖を酒蒸しにしたあとに、みりん、酒、味噌、水で作った味噌煮用の汁に生姜を加えて臭みを消しましょう。煮る時間は10分程度が脂を逃がさない時間になります。旬の鯖でも脂が抜けないのでおすすめな料理です。

旬の食材【白菜】

精進料理では、特に食べたい食材を「養生三宝」と呼びます。白菜は、大根・豆腐に並び冬の健康維持に欠かせない食材として、養生三宝のひとつに数えられる野菜です。ついつい食べ過ぎたり、飲みすぎたりしてしまいがちな季節。白菜の栄養分を上手に活用することで、冬を乗り切りましょう。白菜の特徴は何と言ってもそのクセのなさ！ある意味淡泊な味わいなので、他の食材とも相性が良く使いやすい食材です。



旬の食材【りんご】

りんごは体に良い食べ物として有名で、海外では、「1日1個のリンゴで医者いらず」ということわざがあるほどです。りんごの皮には水溶性の食物繊維やポリフェノールが多く含まれています。水溶性の食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、老廃物を排出し腸内環境を改善してくれます。そのため、りんごは皮を剥いて食べるよりも、皮ごと一緒に食べたほうがより食物繊維を身体に取り入れることができます。リンゴに皮にはワックスがついているのでよく洗ったり拭いたりしてから食べましょう。

