



食育だより



平成30年

浜寺太陽幼稚園



2018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年中で一番風が短く、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。

今年は12月22日(土)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。

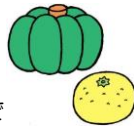


<なぜ柚子湯に入るの？>

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、①血行促進②鎮痛作用があり、③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、実は半分に切っておく。
- 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する。
- 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★

- ・鯖の塩焼き
- ・玉子焼き
- ・花野菜の白和え
- ・ごはん
- ・さつま芋と若布のみそ汁

旬の食材【花野菜】

カリフラワーの別名です。カリフラワーはビタミンCとカリウムが豊富で葉酸・鉄分含有量は野菜では比較的多いので貧血予防に効果的です。

<おすすめの食べ方>

茹ですぎるとどうしても水溶性ビタミンはお湯に溶け出してしまふ為、さっと茹でます。日本では茹でて食べるのが一般的ですが、欧米では薄く切って生のまま食べることも多いそう。栄養面が気になる方は切ってレモン汁などをふりかけ、変色を食い止めて、サラダなどにしてみるのをお勧めします。



旬の食材【芋類】

~先月に引き続きまだまだ旬です~

<おいしい食材の見分け方>

- ・じゃがいもは、ふっくらとして丸みがあり、表面がなめらかで傷やしわの少ないもの、男爵イモは中ぐらいの大きさでずしりと重いものを選びましょう。
- ・さつま芋は色が濃くツヤのあるものを選びましょう。
- ・里芋は親芋、子芋、孫芋とつながっており、その末尾に当たる孫芋が一番おいしい為、小ぶりで繋がっていた芋を切り離れた跡が1つしかないものがねっとりとして美味しいです。



旬の食材【リンゴ】

りんごは、栄養価が高く、昔から「1日1個のりんごは医者遠ざける」と言い伝えがあります。ビタミンやミネラルが豊富でクエン酸、リンゴ酸といった有機酸を多く含み、胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。また、乳酸を減らして、疲れを取り除き、肩こり、腰痛の防止にも効果があります。皮にはポリフェノールがいっぱいあり、コレステロールを取り除いたり、活性酸素を抑える働きがあります。

<おいしい食べ方>

皮の部分にペクチンやポリフェノールなどの成分が多く含まれていますので、皮ごと食べるのがおすすめです。皮のつやはワックスではなく、自然のツヤで安心して食べることができます。丸かじりは虫歯予防にもおすすめの食べ方です。



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の料理です。

