



食育だより

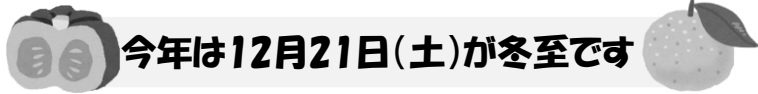


2024年



時はあっという間に経ち、今年も最後の月となりました。子供たちの白い息が北風に溶け、本格的な冬の到来を感じさせます。寒さも厳しくなっていますので防寒対策をしっかりと、暖かくこの冬を過ごしましょうね。

宇治幼稚園



今年は12月21日(土)が冬至です

冬は太陽の光が弱く、寒さが厳しいことから、食料が手に入りにくくなります。冬になり生活の不安を感じる人々は、冬至を“無病息災を祈り作物が豊かに実ることを願う日”としました。

南瓜を食べるのはなぜ？

南瓜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出来ます。栄養豊富な南瓜を食べて、「寒い冬を元気に過ごそう！」という生活の知恵なのです。冬至に南瓜を食べると、「風邪をひかない」といわれています。



ゆず湯に入るのはなぜ？

ゆずには、血行促進、鎮静作用があり、ビタミンCが豊富に含まれています。お湯につかって病を治す「湯治(とうじ)」とかけ、うまれたのがゆず湯に入ることです。ゆずの成分を全身から吸収し、風邪をひきにくくする効果があるとされています。



作ってみよう！ 牛蒡ごはん



材料 (2人前)

- ・ 米 1合
- ・ 醤油 4g
- ・ 豆プラス 6g
- ・ 砂糖 2g
- ・ ごぼう 20g
- ・ みりん 4g
- ・ 椎茸(乾) 1g
- ・ だし 4g
- ・ 油 2g
- ・ 水 適量

作り方

- ① ごぼうはさがき、椎茸は水で戻し、薄切りにしておく。
- ② 洗米した米に水(1合分)と、食材、調味料を一緒に入れて炊飯する。
- ③ 炊き上がったあと、混ぜて盛り付けして完成。

旬の食材【 芋類 】



じゃが芋、里芋、長芋など、芋類にはたくさん種類がありますが、秋・冬といえば“さつまいも”！ビタミンE・C、ポリフェノールが多く含まれ、優れた抗酸化作用をもつ食材です。じゃが芋の約2倍の食物繊維も含まれています。

旬の食材【 小松菜 】



食べやすく、栄養価も高い緑黄色野菜です。一年通して出回りますが、本来の旬は、秋から冬になります。油で炒めたり、汁物に入れるなどの調理法は、小松菜の中に含まれるビタミンCなどの水溶性ビタミンを失うことなく摂る事ができるのでお勧めです。

旬の食材【 りんご 】



りんごにはポリフェノールが多く含まれます。ポリフェノールは強い抗酸化作用をもち、血流改善や美白効果などに役立ちます。切ったりんごの色が茶色くなるのは、このポリフェノールと酸素が結合して起こる“褐変”によるものです。切ったりんごは塩水に浸して、褐変を防ぎましょう。

12月の薬膳料理

さつまいもごはん
 タラのマヨ照り焼き
 小松菜のサッと炒め
 木の子汁 りんご

今年、12月7日(土)は二十四節気「大雪」

「大雪」(たいせつ)とは、12月前半から12月後半にあたる二十四節気の一つです。

「“大”きな“雪”」と書くことからわかるように「雪がたくさん降る時期」という意味が込められています。野山が白く染まり、本格的な冬の到来を感じる頃合いです。急激に寒くなる気候になるため、風邪をひかない為にも、栄養が豊富な旬の野菜をたくさん食べるようにしましょう。

