

食育たより

あけましておめでとうございます！年末年始のお休みはいかがができてか？休みの不規則な生油になってしまってお子さんも新年新たに気を引き締めて、生活リズムを整えましょう。まだまだ寒い日が続くので、手洗いやうがいをして、カゼやインフルエンザに負けないようにしましょう。

冬野菜で寒い冬を乗り切る

旬の食材は栄養が豊富です。特に冬野菜にはβ-カロテンやビタミンCが多いので、カゼの予防や骨を丈夫にしたり、病気を予防するのにも良いことづくしです。

大根

春の七草の一つ「ずしう」としても知られています。大根は葉に近い上の方が甘味が強くなり、先端の下部分には辛味があります。また中央部はしど良いかじり心地で甘味もあります。

- ＜おすすめの食べ方＞
 上部：サラダ、大根おろし、漬け物
 中央部：煮物
 下部：炒め物、おろし汁 など

★葉の部分も漬け物や炒め物にするとうま味と旨味、おろし汁が食べられます。



白菜

水分が多く、歯ごたえも良く、クセがなくヘルシーです。白菜はゆでたり、煮込みだけで栄養が煮汁に溶け出しやすいため、お味噌汁やスープに活用していきましょう。

- ＜おすすめの食べ方＞
 鍋料理、漬け物、煮物、クリーム煮、サラダ、スープ など



ほうれん草

ほうれん草にはアケの成分となるシュウ酸が含まれています。これが元々の原因となり、シュウ酸は水溶性なので、たっぷりの熱湯で短時間ゆでることで、一気に冷やせば減ります。また、ゆですぎたり、水にさらしすぎたりすると栄養が流れ出てしまうので注意です。

- ＜おすすめの食べ方＞
 揚げし、和え物、炒め物、ピザ、サラダ など



水んこん

“見通しがきく”として昔から縁起物としてお祝いやお祝いによく使われます。旬は秋から冬にかけてで、水んこんは7月～9月上旬にかけてです。水んこんは、いくつかの節がつけば、若くは、第一節が一番やわらかく、第二、三節と芽から遠くならにつれて繊維が太ります。

＜おすすめの食べ方＞

- 一節目：酢の物、サラダ
 二、三節目：天ぷら、煮物
 最後の尻尾の部分：きんぴら、刺おろし

事どの節か見分けるには... やわらかい節は、中間の節は、丸く、かつ、節は長く寸胴

節分 知ってますか？

◎節分とは？
 “節を分ける”と書き、節は季節のことを指します。春夏秋冬にそれぞれ暦の上で、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と季節の変わり目があり、その変わり目の前日が「節分」となっています。すなわち、年に4回「節分」があったのです。その中で、「立春」の前日の「節分」は旧暦では「大酉かか」とあたる、一年で最も大切な節分でした。なので、現在では「立春」の前日か指すことになり、2/3(年によって前後)を「節分」と指すことになりました。



◎豆まきの意味

豆まきには、「邪鬼を追い払う」という意味があります。「魔目(豆まめ)」を鬼の目に投げつけて鬼を滅ぼす「魔滅」に由来するといわれています。昔は、災害や疫病などの災いは「鬼」の仕業と考えられ、その鬼を追い払う豆まきは、無病息災を祈る行事だったのです。

◎恵方巻とはなぜ食べる？
 恵方巻きの「恵方」とは、その年の福忌司の神様がいる方を指します。「恵方巻」は商売繁盛を願って食べたのが始まりですが、恵方巻は一本巻くと食べると、無病息災や商売繁盛の運を「一気に上げたい」ということを意味しており、途中で止めると「運を逃す」とも考えられています。今年の恵方は「南南東」です。ぜひ試してみてください。

