



12月 食育メモ




冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。

昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



「ゆず」

冬至に「ゆず湯」に入るのは、ゆずの強い香りが、悪いものを払ってくれると考えられたそうです。

「あずき」



赤い色が邪気を払うとされ、小豆を食べる風習があるところもあるそうです。

参考:学校給食

旬の食材～大根

冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため糖度が高いのが特徴です。冬野菜を食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は免疫力を高め風邪の予防にも効果があると言われています。体の芯から温まる料理を作つて寒い冬を乗り越えましょう。



今回は冬野菜の「大根」を紹介したいと思います。一年中市場に出回っている野菜ではありますが、冬に収穫される大根は甘みが強く美味しいのが特徴です。大根は根茎部の約95%が水分で出来ており、残りは食物繊維や炭水化物で構成されています。皮をむかずに食べるとビタミン C やカリウムを摂取できておすすめです。大根の葉に近い部分は辛みが少ないので炒め物やサラダ、お漬物として使うのに適しています。反対に、先端付近は辛みが強いため大根おろしにするとよい薬味になるでしょう。大根の中央部分は煮物やスープの具材として使うと美味しいです。栄養がたっぷり詰まった葉も捨てずに、使用する場合は一度軽く湯通しをしてから炒め物に加えるなどして美味しく食べることができます。

参考:野菜の図鑑