



食育だより 12月

平成 28年 11月 30日
早島町立早島小学校

もうすぐ冬休みです。年末年始は様々な食文化を体験することと思います。ごちそうを食べる機会も増えるため、体重の増加が気になる時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことが大切です。



また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



レシピ紹介

今月 21 日の「冬至」は、1年で最も太陽が出ている時間が短く夜の長い日です。この日は、かぼちゃ（南瓜）^{なんきん}を食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります

なんきん (かぼちゃ)	れんこん	にんじん	ぎんなん	きんかん	かんでん	うどん (うどん)
-------------	------	------	------	------	------	-----------

鮭と根菜のあまから



材料 (4人分)

・ 鮭	200g
・ 片栗粉	適量
・ かぼちゃ (南瓜)	60g
・ 揚げ油	適宜
・ れんこん	60g
・ ごぼう	40g
・ にんじん	20g
【調味料】	
・ さとう	大さじ1
・ しょうゆ	大さじ2
・ 酒	大さじ3
・ 水	100ml

作り方

- ① 鮭は角切りにして、酒(大さじ1)と塩(ひとつまみ)をふっておく。サッと水洗いをして、ペーパータオルなどで水気をきる。
- ② 野菜は一口大の乱切りにする。れんこんとごぼうは、水にさらして灰汁抜きをする。
- ③ 鍋に揚げ油を熱する。
- ④ 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ かぼちゃも素揚げする。
- ⑥ れんこんとごぼう、にんじんは、調味料と水で炊く。
- ⑦ ⑥の野菜が煮えたら、鮭とかぼちゃを入れて和える。



冬至 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 レベル★★
冬至は、毎年12月22日前後にありますが、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のこと?

- ① 夜が短く、昼が長い日
- ② 昼が短く、夜が長い日
- ③ 朝が短く、昼が長い日

Q2 レベル★
冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながるといわれますが、なぜかポチャを食べるの?

- ① 「ほんこん」とも言うから
- ② 「パンプキン」とも言うから
- ③ 「なんきん」とも言うから

Q3 レベル★★★
こんにやくも冬至の食べものですが、からだの何を落とすといわれている?

- ① 砂
- ② 肉
- ③ 汚れ

Q4 レベル★
赤い色は邪気をはらうとされ、冬至にこれでおかゆを作る習慣がある地域があります。どんな食べもの?

- ① トウガラシ
- ② あずき
- ③ にんじん

Q5 レベル★
この日は1年でもっとも寒さが厳しくなります。風邪をひかないようにと、何をお風呂に入れる?

- ① ゆず
- ② しょうぶ
- ③ 牛乳

このクイズは「大陽がよみがえる日」だと思われ、昔の時代から「冬至」の日を「冬至」と呼ぶようになった。

Q1 ② 「冬至」は「冬至」の日を「冬至」と呼ぶようになった。

Q2 ③ 「なんきん」とも言うから

Q3 ② 肉

Q4 ③ にんじん

Q5 ① ゆず