

食育だより



～2017・冬休み号～

「食育だより」では、食事と健康について、みなさんにお知らせしたいことを掲載します。

明日からいよいよ冬休みが始まりますね。

今年もはや、年の暮れを迎えようとしています。勉強や部活動、家の大掃除などもりだくさんの人もいます。良く食べて、よく寝て、元気いっぱいの冬休みを送りましょう。

年末年始、日本の食文化を楽しみましょう

年越しそば

江戸時代に定着した日本の風習。「そば」は他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の晩の年越し前に食べるそばであるとされている。諸説はありますが、日本に定着した食文化。おいしいそばをいただきます。

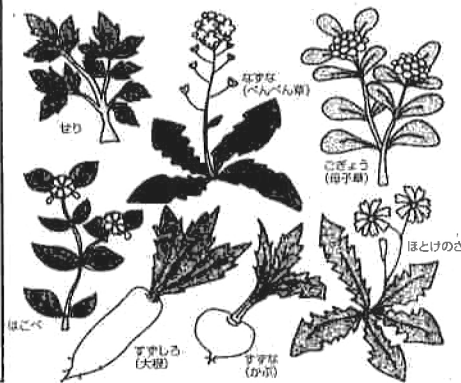
おせち料理

おせちはもともと神様に供える料理のこと。歳神さまを迎えて新年を祝い、神様に供えたごちそうをみんなでいただいて幸福を祈ります。神様がいる間は、炊事もせずに過ごせるようにという考え方もあるそうです。

黒豆（無病息災）、数の子（子孫繁栄）、ごまめ（五穀豊穡）、きんとん（財産がたまる）、たたきごぼう（豊年）、伊達巻き（教養が身につく）、昆布巻き（喜ぶ）、蓮（見通しがきく）、エビ（長寿）、紅白なます（平和）

七草粥

7日の朝に春の七草を入れた「七草粥」というおかゆを食べる習慣。七草には薬効があり、万病が防げるとの言い伝えがあります。また、正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。



春の七草

鏡開き

歳神様に供えた鏡餅を下げて、おしるこや雑煮にして食べる行事で、正月の終わりを意味します。「切る」という言葉を嫌う武家の習慣から、餅は包丁で切らずに木槌や手で割って小さくするので「開く」という表現を使います。

＜お汁粉のレシピ＞2～3人分

材料…こしあん200g、水200ml、塩少々、餅…お好みで

食べ過ぎに注意！！

寒さを乗り切る

ちょっと気温が下がると、すぐ寒がる人がいます。暖房のきいた部屋で過ごすのもいいですが、体が温まる料理を作って食べてみましょう。

スンドゥブチゲ

「スンドゥブ」とは韓国の豆腐。土鍋にアサリやシジミを敷き、スンドゥブと肉・野菜を入れてスープをはり、コチュジャンやトウガラシ、ごま油などを使った調味料で辛味の味付けをして煮込み、生卵を落としたもの。



簡単レシピ 2人分

＜材料＞

豚肉100g、玉ねぎ1/4個、にんじん3cm、シメジ1/2株、白菜キムチ50g、鶏がらスープの素大さじ1、煮干しの粉末小さじ2、コチュジャン大さじ1、唐辛子小さじ1、水2カップ、豆腐1/2丁

＜手順＞

- ①野菜は適当な大きさに切り、豚肉は一口大に切る。
- ②鍋に水を入れ、にんじんを入れて火にかける。沸騰したら他の野菜も入れる。
- ③野菜に火が通ったら、豚肉を入れ、鶏がらスープ、煮干しの粉末、コチュジャン、唐辛子、キムチを入れてさらに煮込む。
- ④5分ほど煮込んだら、最後に一口大に切った豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤お好みで生卵を割り入れる。