



食育だより



寒い時期には、体調をくずさないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。そして、年末年始は、昔から伝えられてきた食事が多く登場します。食事で日本の文化を楽しみましょう。

冬至 ~ 12月22日 ~



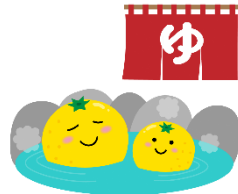
冬至は、1年の中で一番、昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。今年は12月22日が冬至です。昼の時間が短いと、あたたかい太陽が出ている時間が短いということなので、とても寒くなります。

寒さに負けずに元気にすごすために、昔の人が発見した冬至のすごしかたが、今でも大切にされて伝統的な習慣になっています。

《冬至のすごしかた》

ゆず湯

冬至に、ゆずを入れたお風呂（ゆず湯）に入るとよいといわれています。ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。

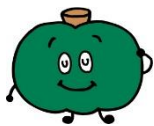


かぼちゃ



冬至に、かぼちゃを食べるとよいといわれています。かぼちゃは夏が旬です。昔は、夏に採れたかぼちゃを保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。

◆ かぼちゃを使った献立紹介 ◆



＜材料 子ども約5人分＞
かぼちゃ 250g
小豆 20g
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1
だし汁 適宜

かぼちゃのいとこ煮



＜作り方＞

- ① 小豆はゆでて、一度湯を捨て、もう一度水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ② かぼちゃは種やわたを取り、食べやすい大きさに切り、砂糖の半量をまぶしておく。
- ③ だし汁をとり、調味料を加え、①②を入れて弱火で煮る。

「いとこ煮」とは、かたさの違う食材を追い追い（追い＝甥）煮たり、別鍋でめいめい（めい＝姪）煮ることから、名づけられたといわれています。

