2022.12.1(木)

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士　林 歩美

No.3

✦ 冬野菜を食べよう ✦

気温もずいぶん下がり、あたたかい鍋やおでんが食べたくなる季節になりました。鍋やおでんの定番となる白菜･大根などが旬を迎え、市場にもたくさん出回るようになりました。冬野菜は寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多く、食べた時に感じる甘みが魅力となっています。今が旬の冬野菜の中から保育園でよく使用している大根･ほうれん草･白菜についてご紹介します。

大根

通年で出回っていますが、冬の時期の大根は甘みがより増しているので煮物やおでんに向いています。かつては固有のものが 200 種を超えていましたが、現在では青首大根が主流になっています。

〇選び方のポイント

持った時にずっしりと重いものはみずみずしく水分が豊富な証拠です。全体に張りとツヤがあり、まっすぐ伸びて太いものを選びましょう。

ほうれん草

ほうれん草は冬霜にあたることで甘みも美味しさもアップします。ほうれん草 100g には 1 日に必要なβカロテンの 1/4 量が含まれています。鉄分の吸収を助けるビタミン C も豊富で鉄分不足解消にも効果的です。

〇選び方のポイント

葉先がピンと張っていて葉肉が厚く、緑色が濃いものがおすすめ。茎が適度に太く弾力のあるもので根元に近い部分から葉が密集してボリュームのあるものを選びましょう。

白菜

冬野菜の代表格といえば白菜。白菜には様々なビタミンが含まれていますが、水溶性なので鍋料理に使うときには煮汁ごと食べて栄養を逃がさないようにしましょう。

〇選び方のポイント

丸ごと買う場合はずっしり重く、葉先まで巻きがしっかりしていて上部を押すと弾力があるものを選びましょう。カットして売られている場合は芯の高さが 1/3 以下で断面が平らなものにしましょう。

＊＊＊　ぶり大根　＊＊＊

≪材料≫子ども 1 人分

ぶ　り	30g
酒	1
大　根	60
砂　糖	2.5
濃口しょうゆ	2
薄口しょうゆ	2

【作り方】

①ぶりは大きめの一口大に切り、酒をふりかけておく。大根は大きめのいちょう切りにし、塩茹でする。
②鍋にだしをとり、塩茹でした大根を入れて煮る。ほぼ軟らかくなったら調味料で味付けする。
③ぶりを入れて煮て、味を染みこませる。

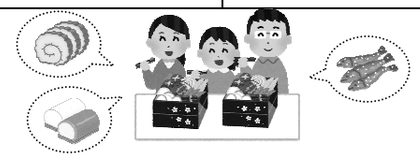
✪ 弁当日
1 月 16 日(月)
2 月 15 日(水)
3 月 15 日(水)

✦ もういくつ寝ると… ✦

今年も残すところあと 1 か月となりました。年が明けるとお正月がやってきます。お正月は本来神様を迎えるための祝賀行事。そしてお迎えした神様をおもてなしするのがおせち料理といわれています。おせち料理に使われる具材には縁起の良い意味や願いが込められています。

＊おせち料理の中身とそれぞれのいわれ＊

れんこん 穴が多く空いていることから見通しの良い 1 年を祈る	伊達巻 巻物に似ていることから学問成就や文化の繁栄を願う	栗きんとん きんとんを漢字にすると「金団」になることから金銀財宝を連想させる	ごまめ･田作り イワシを刻んだものを田んぼの肥料にしていたことから豊作を願う
紅白かまぼこ 紅白の紅は魔除けや喜び、白は神聖さを表す	黒豆 まめに健康・丈夫に過ごせるように願う	くわい 大きな芽が出ていることから立身出世を願う	手綱こんにゃく 結び目があることから良縁や家庭円満を願う
数の子 多くの卵がついていることから子孫繁栄や子宝を願う	紅白なます 大根と人参は土中に根を張ることから家庭の土台を築くことを願う		



日本の伝統料理であるおせち料理は具材の種類や意味、各お重に詰めるべき具材など様々なことが受け継がれていますが、一番大切なのは家族で食卓を囲んで美味しくおせち料理を食べることです。昔から受け継がれてきたものを意識しつつ年末は家族で楽しくおせち料理を作ってみてはいかがでしょうか。また最近は通販やデパートで洋風や中華風のおせち、高級料亭やホテルがプロデュースしているおせちなどバラエティに富んだおせちがあります。家族に合ったおせち料理を選んで楽しいお正月にしましょう。

2022 年の冬至はいつ？

冬至とは 24 節気の 1 つで太陽が一番南にある日です。北半球では 1 年で最も昼が短く最も夜が長い日で毎年日付は変動します。2022 年の冬至は 12 月 22 日です。

冬至に「かぼちゃ」を食べるのはどうして？

冬至にかぼちゃを食べる理由は諸説ありますが、魔除けの色といわれている黄色であること、栄養がたっぷり含まれていて保存が効くからだといわれています。今でこそハウス栽培や野菜の冷蔵・冷凍技術が進んでいますが、江戸時代は 1 年中野菜を食べることが難しい時代でした。そのため長期間保存ができてビタミンなどの栄養が豊富なかぼちゃを食べることで、これからより厳しくなる冬を元気に乗り切ろうという昔の人たちの思いがこの習慣の始まりだといわれています。昔ながらの習慣を感じながら冬至を過ごしてみてはいかがでしょうか。