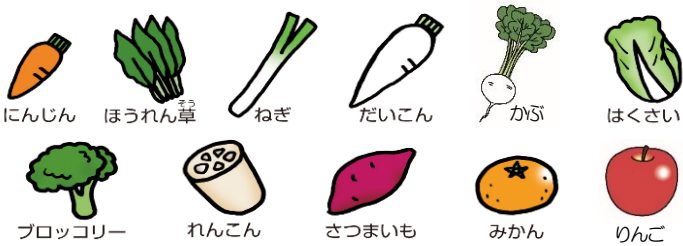


冬を元気に過ごすための食事のポイント

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒くなると風邪等ウイルスによる感染症が起りやすくなります。こまめな手洗いや十分な睡眠はもちろんのこと、栄養バランスの良い食事、体の抵抗力を高めておくことが大切です。冬が旬の食べ物を取り入れて、料理も楽しみながら体を強くしましょう。

風邪に負けない抵抗力を高める(ビタミンA、C)



体を強くする(たんぱく質)



体を温める(脂質・ビタミンE)



◎温かい料理で体を温める

しょうがをスープ等に入れるのもおすすめです。



冬野菜や魚介類の鍋(様々な味で)



旬の大根をおでんで食べるとおいしい



白菜・ブロッコリー・かぶ等のシチュー

年末・年始の行事食を楽しみましょう

年末年始は日本人が古くから大切にしてきた伝統的な行事がたくさんあり、行事に因んだ行事食があります。子どもたちと行事食を楽しむ機会にしてください。

大みそか(12/31)



年越しそば

年越しそばには諸説ありますが、「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」や、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといわれています。

正月(1/1~)



お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りしょうゆ味、関西地方では丸餅入りみそ味など家庭や地域によって特色があります。あんもち雑煮(香川県)等、食べたことのない地方の雑煮を作って食べてみるのも楽しいと思います。

旬のもの(れんこん)を使った料理

~れんこんサラダ~



材料(4人分)

- れんこん・・・90g
- キャベツ・・・120g
- まぐろ(油漬)・・・50g
- ★しょうゆ・・・小さじ2
- ★酢・・・大さじ1.5
- 酢(あく抜き用)・・・小さじ1
- にんじん・・・40g
- ★あたりごま・・・1.2g
- ★砂糖・・・大さじ1
- ★ごま油・・・2g

作り方

- れんこんはいちょう切りにし酢水につける。(水:酢=100:3)
- にんじんはせん切りに、キャベツは短冊切りにする
- まぐろ(油漬)は汁気をきっておく
- ①②③を混ぜて★の調味料をかけてラップをしてレンジで600W7分加熱する、またはオーブンで120℃8分ほど焼いて仕上げる

食育クイズ!



【問題】

れんこんの穴はどうしてあいているのでしょうか?

- こきゅうをするため
- 水がとおるため
- 虫がはいるため

文化庁「食文化あられる国・日本」について

文化庁が日本の食文化を次の世代へ継承するとともに海外への発信のために、「食文化あられる国・日本」というサイトで食文化イベント情報・体験コンテンツや全国各地の郷土料理について紹介しています。冬休みに子どもたちとサイトをのぞいてみてください。



文化庁
「食文化あられる・日本」



<https://foodculture2021.go.jp/>

「100年フード」のイベントをしています