



12月食育 だより



年末年始、大勢で食事をするとき...

マナーの基本は周りの人を不快にさせないこと。小さい頃から身につけておきたい習慣です。年末年始は大勢で食事をする機会も多いので、一度確認しておきましょう。「いただきます」の挨拶をする、食器をたたいたり箸で遊んだりしない、食べ物を粗末にしないなどは、特に伝えておきたいマナーです。みんながそろそろ食事が楽しい思い出になるよう、考えてみましょう。



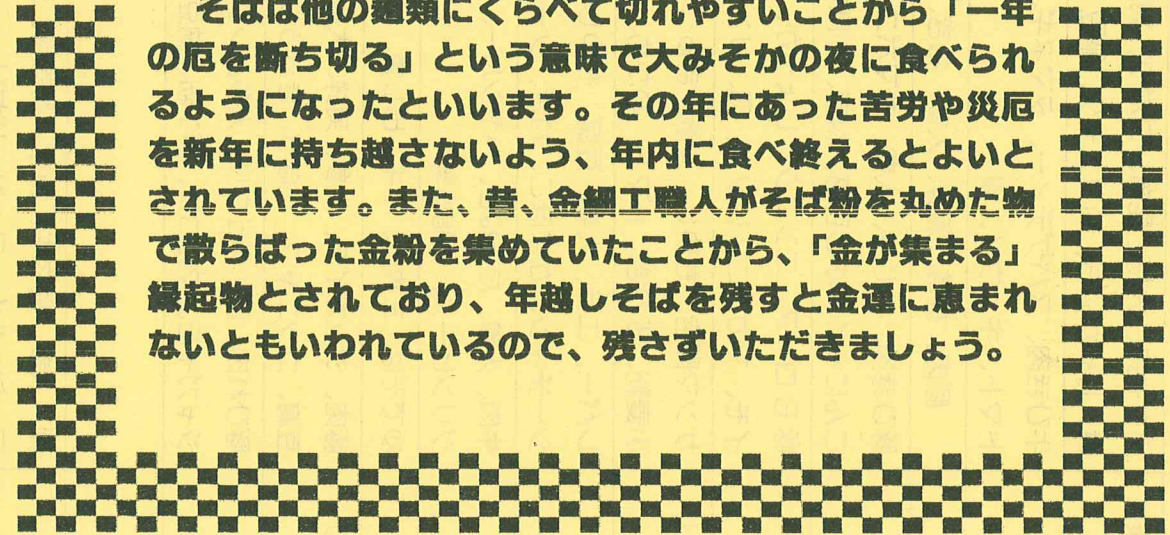
寒い朝には、体が起きる朝食を

温かいスープやみそ汁、おでんやシチューなどの煮込み料理は、おなかの中から体を温めてくれます。根菜類やいも類、ねぎやしょうがも体を温める食材です。食事をすることでも体温が上がるので、熱の材料となる炭水化物・たんぱく質・脂質をしっかりとりましょう。ごはん、魚・肉・大豆製品・卵などのおかず、根菜たっぷりのみそ汁で、寒い朝でも体をしっかり目覚めさせたいですね。



年越しそばの由来

そばは他の種類にくらべて切れやすいことから「一年の厄を断ち切る」という意味で大みそかの夜に食べられるようになったといえます。その年にあった苦勞や災厄を新年に持ち越さないよう、年内に食べ終わるとよいとされています。また、昔、金細工職人がそば粉を丸めた物で散らばった金粉を集めていたことから、「金が集まる」縁起物とされており、年越しそばを残すと金運に恵まれないともいわれているので、残さずいただきます。



茎に栄養いっぱい！ 旬の食材カリフラワー

見た目がかわいいカリフラワー。最近では紫やオレンジといったカラフルな物や、珍しい形のロマネスコなど、さまざまな種類が見られるようになりました。カリフラワーに含まれるビタミンCは、熱に強く水にも溶けにくいので、栄養の損失が少ないのが特長。茎に多くの栄養を含んでいるのでむだにせず食べましょう。また食物繊維やカリウムも比較的多く含んでいます。サラダ・スープ・マリネ・クリーム煮などさまざまな料理に利用できます。

