

たのしくたべようニュース

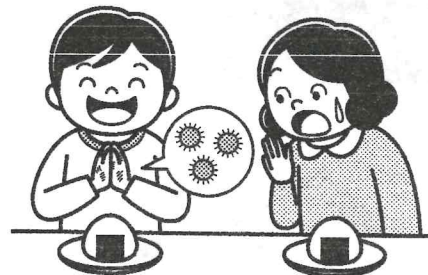


食事の前に しっかり手を洗おう

寒さが本格的になってきました。寒い時季だからこそ、かぜの予防に大切な手洗いをしっかりと行いましょう。

食事の前に手を洗うのはなぜ？

わたしたちは、毎日さまざまなものに触れています。知らず知らずのうちに自分の手にもウイルスがついているかもしれません。ウイルスの侵入を防ぐためには、帰宅時だけでなく、調理の前や食事前の、石けんを使った十分な手洗いが大切です。



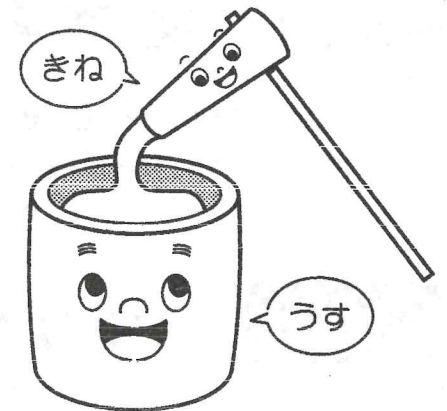
石けんを泡立てて、洗い残しがないように、ていねいに洗いましょう。

冬至にすること



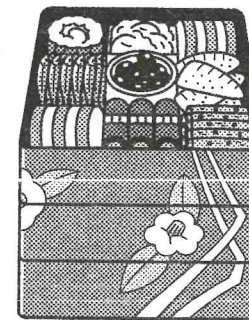
冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。今年は12月22日です。冬至の日にゆずを浮かべたゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないなどといわれています。また、小豆の赤色が邪気をはらう色であることから、小豆がゆを食べる風習もあります。

もちつきの道具 名前はなあに？



うすに蒸したもち米を入れて、きねを使ってついてもちをつくります。

おせち料理の意味



おせち料理には、いろいろな意味が込められています。

黒豆…まめに暮らせるように

数の子…子孫繁栄を願って

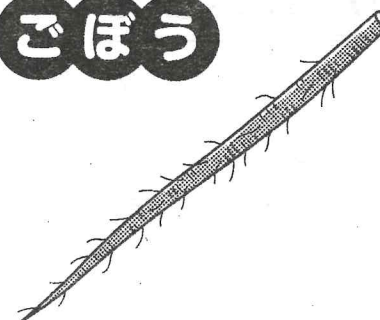
田づくり…五穀豊穡を願って

たたきごぼう…豊年と息災を願って

えび…長寿を願って

おいしい旬の食べ物

ごぼう



野菜として食べる国は少ない!?

ごぼうは、キク科の植物で、わたしたちは、地中の根の部分を食べています。古くは、薬草として使われていました。野菜として食べているのは、世界中で日本と韓国など一部の国といわれています。

食物繊維を多く含むので、便秘の予防に役立ちます。いろいろな料理で食べましょう。