

12月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 169

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『 冬至について知ろう 』



今年も残すところあと一ヶ月となりました。

今年の冬至は12月21日です。冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりと昔からの風習を大切にしていけるといいですね。今回はそんな冬至について詳しくご紹介します。

★冬至とは…

冬至とは一年で夜が最も長く、昼が短い日です。中国では日本では冬至は力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力がよみがえってくるという前向きな言葉になります。

★なぜ冬至にかぼちゃを？

かぼちゃの旬は夏なのに冬の冬至に食べられるようになったのには理由があります。昔は現代とは違い野菜を一年中食べることは難しい時代でした。かぼちゃにはビタミンなど多くの栄養素が含まれており、長期保存ができるため野菜の不足する冬の時期に食べることで冬を元気に乗り切ろう！という思いが込められています。

★冬至に食べるおいしい食べ物は？

冬至には冬の七草といわれる7つの『ん』がつく食べ物を食べて運を上昇させようという風習があります。

1、南瓜(かぼちゃ)2、蓮根(れんこん)3、人参(にんじん)4、銀杏(ぎんなん)5、金柑(きんかん)6、寒天(かんてん)7、金柑(きんかん)

おすすめレシピ

『 五色野菜煮 』



材料 《 4人分 》

- ・鶏もも肉 1/2 枚
- ・人 参 小 1 本
- ・玉 ねぎ 1/2 個
- ・じゃがいも 2 個
- ・たけのこ水煮 5 0 g
- ・しめじ 1/2 株
- ・さやえんどう 2 枚
- ・だし汁 適 量
- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・みりん 大さじ 1
- ・さとう 大さじ 1

《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切りじゃがいも、たけのこ、人参は角切りにする
- ②玉ねぎは色紙切りにし、しめじの石づきを取っておく
さやえんどうは斜め薄切りにして、サッと茹でておく
- ③鍋に油をしき、鶏肉を炒める
- ④鶏肉に軽く火が通ったら、だし汁を入れ人参、じゃがいも、玉ねぎ、たけのこの順に入れていく
- ⑤野菜に火が通ったら調味料 A を入れ味を整える
- ⑥お皿に盛りつけ、さやえんどうを乗っけたらできあがり！



たけのこの白い粒はなに？



水煮のたけのこを買った際に節の間についている白い粒状のものを取り除いてはいませんか？

実はあの白い粒は「チロシン」という栄養素で集中力を高めたり、疲労を緩和する効果があります。

大事な成分なので取り除かずに調理してみてくださいね♪