

令和4年度

食育だより 12月号

岩美町学校給食共同調理場

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

12月は冬休みに入ると、クリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きますが、寒さも増して、空気が乾燥します。新型コロナウイルス対策だけではなく、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などにも注意が必要です。食事の前の手洗いをしっかりし、栄養バランスの良い食事を取り、日ごろから体調管理をして、みんなで元気にお正月を迎えましょう。

たいちょうかんり

しょくせいかつ

今年は風邪を
ひきま宣言!!

体調管理のための食生活のポイント

たんぱく質をしっかりとる

体内に侵入したウィルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料となります。

脂質を上手にとる!!

少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

のどや鼻の粘膜をつよく
するビタミンAをとる

風邪などのウィルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、細菌やウィルスの侵入を防ぎます。

毎日必ずビタミンCをとる

ビタミンCは免疫力を高めてウィルスから体を守り、風邪をひきにくくし、回復を高めます。

水分補給もしっかりとる

夏ほど意識する人は少ないですが、暖房などで部屋が乾燥しています。こまめに水分補給しましょう。

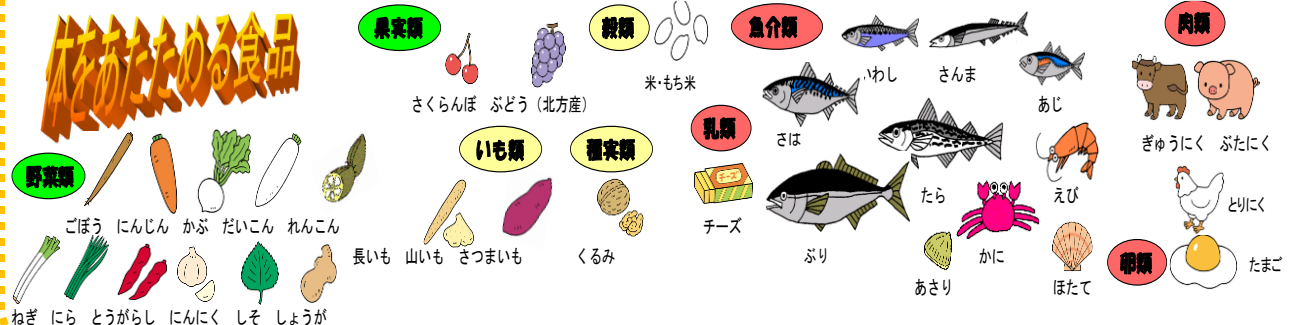
その他の注意点

☆食べる前には必ず手洗いをする。
☆一日三食を必ず食べ、十分な睡眠をとって体力をつける

体をあたためる食品をとりいれよう

食品には、大きく分けると体を冷やすものと温めるものの2つの特性があります。これは、東洋医学の考えに基づくものです。体をあたためる食品を取り入れ、寒い冬でもぬくぬく過ごしましょう！

体をあたためる食品





日本には、四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事です。行事食は地域や家庭によって様々なので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしたいです。



どうに お雑煮どっち？



鳥取県のお雑煮は、小豆の煮汁に軟らかく煮た丸餅の入った「小豆雑煮」が主流だそうです。みなさんのご家庭ではいかがですか？

ちなみに我が家は、両親の故郷に合わせ、「小豆雑煮」と「かつおだしのお雑煮」の2種類を作ります。

お餅の形は、丸餅？角餅？だしは、かつおだし？昆布だし？あごだし？味付けは、醤油？味噌？小豆？各家庭の味を調べてみるのも面白そうですね。

代表的なお雑煮レシピを紹介しします。我が家の味もいいですが、また違ったお雑煮も楽しんでみてください。

★小豆雑煮（山陰地方）

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
丸餅 4個 小豆 100g 水 400g 砂糖 60g 食塩 少々	①小豆はたっぷりの水に入れ、沸騰したら水を捨て、あく抜きをする。 ②①に水400gを加え、柔らかく煮る。 ③砂糖、塩で調味する。 ④別鍋で丸餅をゆで、柔らかくなったら③に入れる。	※煮汁の分量や砂糖の量はお好みで調節してもOK。 圧力釜を使えば時短でできあがります。

★関東雑煮（東京）

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
角餅 4個 鶏肉 100g 小松菜 30g 大根 50g 人参 40g かまぼこ 40g 出し汁（かつおと昆布） 700g 淡口醤油 8g 食塩 少々	①鶏肉は一口大、かまぼこはスライスする。小松菜はゆで、3cm長さに切る。大根と人参は短冊切りにし、ゆでる。 ②出し汁で鶏肉を煮、調味する。 ③餅を焼く。 ④器に③を入れ、大根、人参、小松菜、かまぼこをのせて、②の汁と鶏肉を加える。 ※美しく盛り付ける。	※あっさりとしたすまし汁です。鶏肉には「福を取り（鶏）入れる」という縁起の良い由来があります。

★白味噌雑煮（京都）

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
丸餅 4個 白味噌 80g 里芋 20g 大根 40g 人参 30g ほうれんそう 100g かつお節 10g ゆずの皮 少々 昆布だし 400g	①大根、人参は1cm幅に切り、梅の型抜きでくり抜き茹でる。ほうれんそうは茹で、4cmに切る。里芋は皮をむき、塩でぬめりをとってから柔らかく煮る。 ②昆布だしに白味噌を溶かす。 ③別鍋で丸餅をゆで、柔らかくなったら②に入れる。 ④お椀に③を入れ、大根、人参、里芋、ほうれんそう、かつお節、ゆずを盛り付ける。	※京都の白味噌雑煮は、昆布で採っただしに、白味噌で味付けし、上品に仕上げます。

新潟では、鮭とイクラを入れた「親子雑煮」、香川では、白味噌にあん餅を入れた「あん餅雑煮」が食べられているそうです。雑煮には多様な自然環境を持つ日本の食文化があらわれていますね。