平成２３年１２月１２日

河和小 食育だより 12 月号

こんにちは。栄養教諭の堀崎です。今年もあとわずかとなりました。寒い時期ですが、調和のとれた食事で体調を整え，健やかに新たな年を迎えたいですね。

♪冬の食生活は

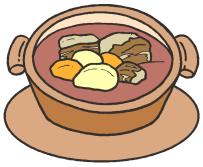
冬は空気が乾燥して，皮膚がカサカサするとともに，鼻や咽喉の粘膜が潤いを失い，体内に風邪などのウイルスが進入しやすくなります。体調を崩さないためにも，食事で保湿や保温に努め，体を休めましょう。

＊ 食事のポイント ＊

1．緑黄色野菜をたっぷり取る。
鼻や咽喉の粘膜にウイルスの侵入を防ぐバリアをつくります。

2．たんぱく質を取る。
粘膜を修復します。

・緑黄色野菜をたっぷりとるには



クリームシチュー　ビーフシチュー　トマトシチュー　など

おでん
温野菜のサラダ
など

・たんぱく質をとるには

すき焼き　キムチ鍋　湯豆腐
しゃぶしゃぶ　魚介の寄せ鍋　など

♣ しょうがやねぎなど体を温める食材もじょうずに使って！

食育その６
伝統的な食文化を知ろう

本年度よりお伝えしている食育についての６回目は，「伝統的な食文化を知ろう」です。

２０００年以上前，アジアから米作りが伝わったのを機に，日本に**米中心の食文化**が根付き，季節の野菜や魚介類と一緒に米が食べられてきました。全国各地には寿司や餅など**米を使った郷土料理や行事食**が数多くあります。料理は，新鮮な素材を生かし，味付けは塩や発酵調味料（味噌や醤油・味醂）と魚や昆布の出しで味や旨みを引き出す工夫がされました。食事は**ケの日**（日常），**ハレの日**（特別な日）で内容が区別されました。

♪もうすぐ正月♪　「雑煮」や「お節料理」も正月の伝統料理であり郷土料理ですね。そこで，お節料理についてご紹介します。

ホーリー

♪お節料理は

お節料理は，もともと奈良時代の**宮中**の**節会**という行事の際の「**お節供**（神にお供えした後に食べる料理膳）」に由来しています。

節会は**五節句**（１月７日，３月３日，５月５日，７月７日，９月９日）に行われ，公家から武家，庶民へと広まりました。一般的に知られているお節料理は，正月に備えて用意するお祝い料理のことを指し，**日本の伝統的な食文化**として，信仰心や季節感などと合わさり受け継がれています。

重に詰めるのは，めでたいことが重なるようにとの願いがあるからです。

〈詰めるもの〉

一の重…黒豆，数の子，田作りなど
二の重…伊達巻，栗金団など甘いもの
三の重…魚や海老の焼き物など海の幸
与（四）の重…野菜類の煮物などの山の幸

♥ お節料理クイズ ♥

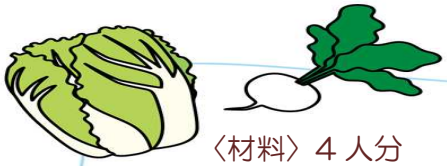
家族でチャレンジ

料理名とそれに込められた願いを，線でつないでみましょう！　（答は下に）

1. 田作り	①子宝と子孫繁栄
2. 黒豆	②健康と長寿
3. 昆布巻き	③五穀豊穣
4. かずのこ	④平和
5. 栗金団	⑤健康
6. 伊達巻き	⑥豊かさと良運
7. 海老	⑦家族の繁栄
8. 紅白なます	⑧学業成就

おすすめ給食料理

変わりお節2種



〈材料〉４人分

ナッツ田作り

田作り	２０ｇ
きざみアーモンド	１０ｇ
しょうゆ	小さじ１/２
本みりん	大さじ１
バター	小さじ１

切干大根の紅白なます

切干大根	２０ｇ
にんじん	小１/３本
酢	大さじ1.5
本みりん	大さじ1.5
塩	小さじ１/２
ゆずの皮（あれば）	適宜

作り方

①田作りは煎って細かいひれや皮を取り除く。きざみアーモンドも焦がさないように煎る。
②鍋にしょうゆと本みりんを煮立て①を入れ，からめる。
③最後にバターを加える。

①切干大根は水で戻した後，さっと茹でる。
②にんじんも千切りにしてさっとゆでる。
③酢・本みりん・塩を煮立て，甘酢を作る。
④甘酢と①②を合わせる。
⑤④にきざんだゆずの皮を（好みで）混ぜる，

答：１－③，２－⑤，３－⑦，４－①，５－⑥，６－⑧，７－②，８－④