



12月の食育だより



こ 津 発 第 2 2 0 号
令 和 6 年 1 1 月 3 0 日
こ ど も 園 津 軽 野
担 当 工 藤 幸

年末年始に楽しい経験を

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

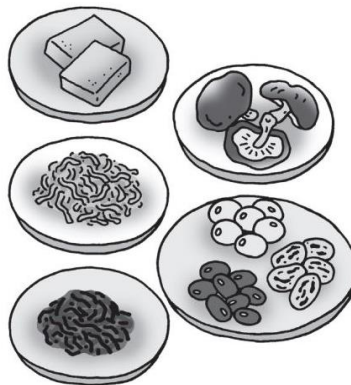
食事と健康

乾物を食べる

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

代表的な乾物

- 高野豆腐
たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。
含め煮、卵とじ、肉詰め。
- 切干しだいこん
カルシウム、鉄分、ビタミンB₁・B₂が豊富。
煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。
- 乾燥ひじき
食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。



- 干ししいたけ
うま味の成分、グアニル酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。
- 豆類
粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。
煮豆、サラダで。

おいしい行事

冬至



1年の中で最も昼に時間が短い冬至。なんきん(かぼちゃ)は「ん=運」が2つ付く縁起のよい食べ物として冬至に食べられています。邪気を払う赤色の小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。

今月の旬の食材

さつまいも：11日、23日、26日
れんこん：4日、6日、12日、16日、24日
ごぼう：2日、4日、9日、10日、13日、23日、27日
ほうれん草：3日、11日、19日
白菜：6日、20日、27日
たら：3日、17日
みかん：13日



パクパク野菜レシピ！

白菜のおひたし

冬が旬の白菜のおいしさを味わえるお手軽なレシピです。

<材料>

- ・白菜・・・120g(1/4カット2枚分)
- ・油・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・かつお節・・・3g(小袋1袋分)

<作り方>

- ①白菜は切りやすいように、葉と芯を切り分ける。葉は幅1cm×長さ3cmに、芯は幅5mm×長さ3cmに切る。
 - ②①を2分ほどゆでて水気を絞る。
 - ③ボウルに②と油、しょうゆ、かつお節を入れてよく混ぜる。
- ※少しの油を絡ませることで、白菜から水分が出るのを防ぎます。油はサラダ油、なたね油、ごま油のどれでも合います。

