

いただきます・ごちそうさま

あちらこちらで「クリスマス」や「お正月」の歌が聞こえ、もう少しで一年が終わろうとしています。

年末から年始にかけてさまざまな行事があり、楽しいことがたくさんありますが、3学期を元気に迎えられるよう、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

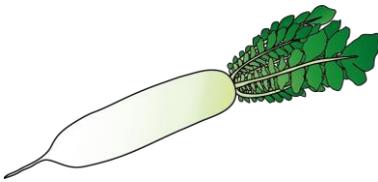
冬が旬の食べ物で体を温めましょう



冬は鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

◆大根◆

冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。



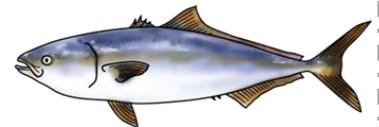
◆ねぎ◆

ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。



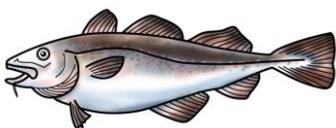
◆ぶり◆

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。



◆たら◆

低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。



◆みかん◆

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。



◆ゆず◆

香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。



冬至について

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

