

## 食育だより(冬号)



平成 30 年 12 月 28 日 (金)

社会福祉法人 成光苑

東生野愛育園 給食室

暖冬といわれる今年の冬でしたが、ここ最近は冷え込む日も増え年の暮れを感じます。子どもたちにも、大晦日やお正月を前に楽しみにしている様子が伺え私達も微笑ましい気持ちになってきます。

そこで、今回はお正月にまつわる食材について一部ですがお話させていただきます。

### お正月の食材



〈お正月に用いられる食材の意味や由来について〉

- 黒豆…まめに働くという語呂合わせと、魔除けの色とされる黒色から災いなく暮らせるようにという願いを込めて食べられてきました。
- れんこん…穴が開いていることから、見通しが良いという意味で用いられています。
- 里芋…小芋がたくさんつくことから、子だくさんを願って食べられてきました。また、粘り気があることから粘り強さや根気強く暮らせるようにという意味合いもあるそうです。
- 金時人参…関西の正月料理では定番の食材です。お節やお雑煮に用いられますが、細く丸の形のまま使われることが多いため物事が丸収まるという意味合いがあるとされています。

〈正月食材と風邪予防〉

語呂合わせや見た目から縁起物として用いられるイメージの強い正月食材ですが、栄養的にはどうなのか風邪予防という観点からみてみましょう。

☆風邪予防に有効な栄養素

たんぱく質…寒さに負けない身体を作るために欠かせない栄養素です。黒豆は良質なたんぱく質が豊富で、抗酸化作用も含まれるため風邪予防におすすめです。

ビタミンC…免疫力を高めてくれる栄養素です。

イモ類に含まれているため、里芋や栗きんとん(さつま芋餡)などから摂れますがそれだけでは不十分な場合が多いです。ビタミンC自体蓄積できない栄養素でもあるので、果物などで習慣的に補う必要があります。

#### おすすめレシピ

今回は、お正月で余りがちな白みそを使った一品を紹介させていただきます。よろしければ参考にしてください。

〈白菜の白みそ和え〉

材料(二人分)

白菜	100g
ごま	少々
白みそ	10g
砂糖	8g
しょうゆ	5g

作り方

- ①白菜を軽くゆでてよくしぼる。
- ②調味液をあわせる。
- ③白菜、ごま、調味液をよく混ぜる。