

たのしくたべようニュース

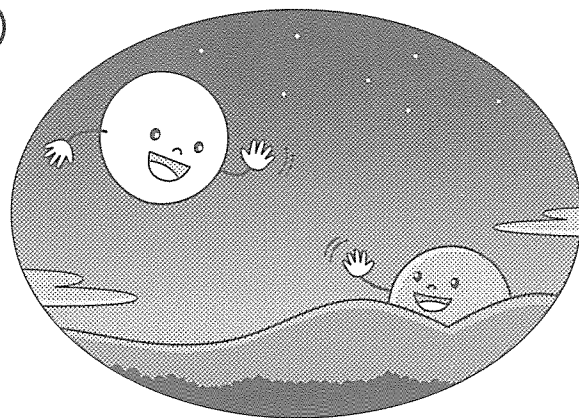
今年は
12/22

季節を感じて楽しみましょう 冬至にまつわる食べ物

冬至はどんな日？

冬至は1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。今年は12月22日です。

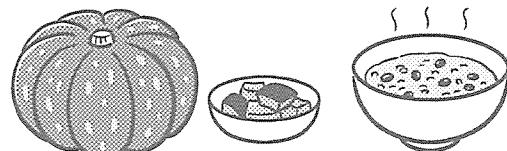
冬至を過ぎると、日がだんだん長くなっていくので、太陽がよみがえる日とされ、よくないことが続いた後に、幸運が向いてくる未来への希望をつなぐ日とも考えられていました。



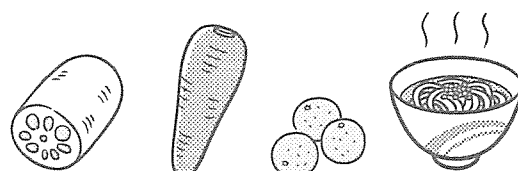
行事食は？

かぼちゃ

あずきがゆ
小豆粥



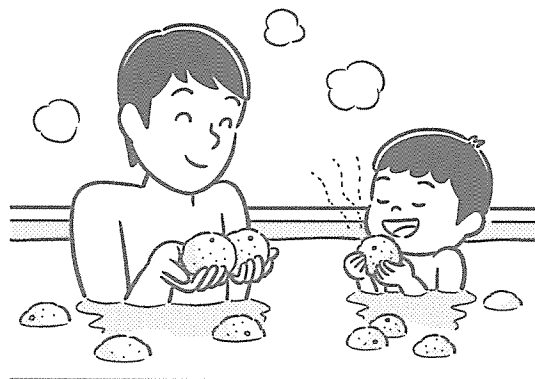
「ん」のつく食べ物



れんこん にんじん きんかん うどん

冬至には、かぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれています。小豆粥は、小豆の赤色が邪気をはらうとされています。そのほか「ん」がつく食べ物を食べると運に恵まれるといわれています。

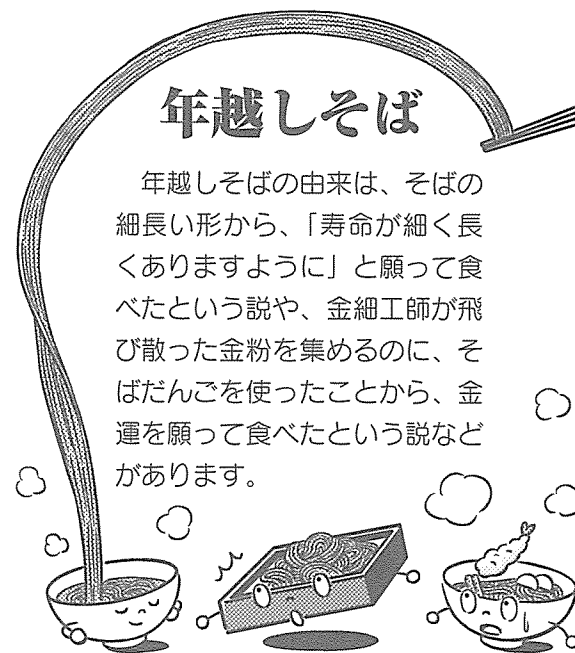
ゆず湯に入るのはなぜ？



冬至にゆずを浮かべた風呂に入れば、かぜをひかないといういい伝えがあります。冬至を境に寒さはさらに厳しくなります。ゆずには、リモネンという精油成分が含まれ、体温上昇効果や保温効果があるといわれています。

年越しそば

年越しそばの由来は、そばの細長い形から、「寿命が細く長くありますように」と願って食べたという説や、金細工師が飛び散った金粉を集めるのに、そばだんごを使ったことから、金運を願って食べたという説などがあります。



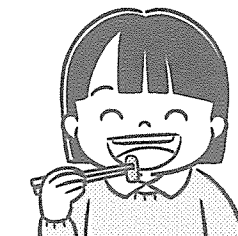
だいこん

だいこんは、根も葉もそれぞれ栄養があります。根には消化酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。葉には根よりもビタミンやミネラルが多く含まれ、油で調理すると、β-カロテンの吸収率を高めることができます。

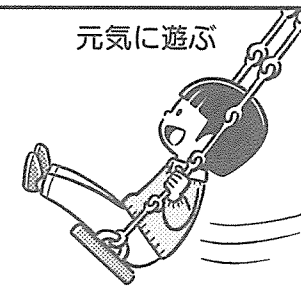


かぜを予防するために

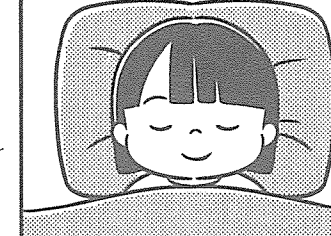
バランスよく食べる



元気に遊ぶ



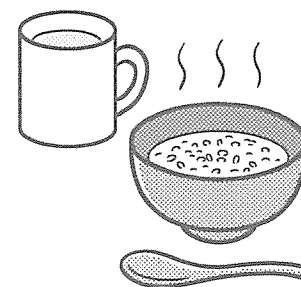
しっかり寝る



かぜは、抵抗力が落ちた体が病原体に感染することによって引き起こされます。抵抗力を高めるためには、バランスのよい食事を食べて、適度に遊んで体を動かし、十分に睡眠をとることが大切です。

かぜをひいてしまったら

かぜをひいたら、栄養補給、保温、安静に努めることが大切です。食欲不振や消化機能の低下が起こりますが、病原体への抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をとりましょう。また、消化のよいおかゆやうどん、卵や魚、やわらかく煮た野菜などがよいでしょう。水分補給も忘れずに行います。



参考文献 「坂本廣子のつくろう！食べよう！行事食 ③月見から大みそか」坂本廣子著 奥村彪生監修 少年写真新聞社刊 はか