



令和4年11月25日
市場こども園

朝夕の寒さが厳しくなり、冬の寒さを肌で感じるようになりました。空気が乾燥し始め、風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。給食の食材にも、大根や白菜、ほうれん草など旬のおいしい冬野菜をたくさん使っています。よく食べて栄養を蓄え、寒さに負けない体づくりを心がけたいですね。

寒い冬でも元気な体を作る 3つのポイント



冬至

1年で最も風が短くなる冬至。今年は12月22日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。“冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない”と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存の効くかぼちゃを食べて栄養を補い健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進されて体が温まるから。こうした素晴らしい知恵を子どもたちにも伝えていきたいですね。

大根

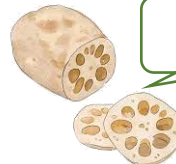
日本にも古くから渡来し、古事記に、すずしろ、おおねの名前で書かれています。おろしてよし、煮てよし、漬けてもよしと、淡泊な味わいながら大根ほど様々な調理される野菜は少ないです。

年間を通して出回っている野菜ですが、旬は秋から冬。ことに冬場は、寒さでぐんと甘さが増し、冬のメニューにかかせない素材。根の部分には、消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。ジアスターゼには焼き魚の焦げた部分に含まれる発ガン物質の解消をはじめ、高い解毒作用もあり、付け合せの大根おろしなどはまさに理にかなった食べ方といえるでしょう。よく、芝居のへたな役者のことを『だいこん役者』といいます。これは、大根を食べても決して食あたりしないことに『当たらない役者』をかけたものです。



蓮根

今月の旬の食材



縁起物として正月料理や精進料理に欠かせない食材です。淡泊な見た目からは想像できないほど、栄養の宝庫で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。切り方や加熱方法でいろいろな食感が楽しめます。シャキシャキ仕上げたいきんぴらは輪切り、ホクホク仕上げたい煮物は乱切りにして、ゆっくり加熱しましょう。すりおろすと、トロツとした食感になり、料理のとりもつけにもなります。すりおろしの水分を切ると、もちりした食感にも。切って皮をむいたら酢水につけると、変色を防ぐことができます。また、酢がムチンを分解して、歯ごたえ良く仕上がります。酢水につけると加熱してもホクホクにならないので、つけずに調理しましょう。

人参



人参は産地を変えながら出荷しているため、1年中手に取ることができるのです。しかし、やはり旬である秋から冬にかけての人参は、他の時期に比べると甘みが強く、とてもおいしいですよ。おいしい人参を選ぶ際のポイントは下記の3つです。

- 色鮮やかで、オレンジ色が濃い・・・栄養価が高く、甘みが強い証拠。
- ふっくらしていて傷がない・・・先が細いものよりもふっくらとしているものの方がおすすめ。
- 切り口がみずみずしく、傷んでいない・・・葉が付いているものは葉がみずみずしく萎れていないもの。葉が切り落とされた状態で販売されているもの場合は、切り口が茶色く変色しているものは避けることをおすすめします。また、切り口の軸の部分の太いものはかたい芯が多いので、なるべく細いものを選びましょう。