

冬の食生活 ～感染症に負けない体作り～

寒さが厳しくなってくると、風邪等ウイルスによる感染症が起りやすくなります。こまめな手洗いや十分な睡眠はもちろんのこと、栄養バランスの良い食事で、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。冬が旬の食べ物を取り入れて、温かい料理で体を温めながら感染症に負けない体作りをしましょう。

風邪に負けない抵抗力を高める（ビタミンA、C）



◎温かい料理で体を温めましょう

しょうがをスープ等に入れるのもおすすめです。



冬野菜や魚介類の鍋（様々な味で）



旬の大根等をおでんに入れる



白菜・ブロッコリー・かぶ等のシチュー

日本の伝統的な年中行事を楽しみましょう

年末年始は日本人が古くから大切にしてきた伝統的な行事がたくさんあり、行事に伴う行事食があります。「楽しむ」は外側から入ってくる喜び、「愉しむ」は内側からわいてくる喜びを意味します。年末年始は冬休み中でもありますので子どもたちと一緒に行事食を作る等、「愉しむ」ことを意識してみてください。

大みそか（12/31）



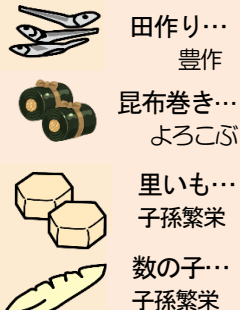
年越しそば

年越しそばには諸説ありますが、「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」や、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといわれています。

正月（1/1～）

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われています。



お雑煮

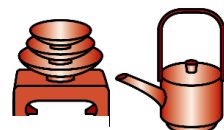
地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りしょうゆ味、関西地方では丸餅入りみそ味など家庭や地域によって特色があります。



おせち料理を「重箱」に詰めているのは「喜びや幸福が重なるように」という意味が込められています。小学2年生の道徳に「おせちのひみつ」という教材があります。教科書を読みながら子どもたちとお話をするのもいいですね。

とそ お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものです。長寿を願い、若い人から順に飲みます。



人日の節句（1/7）



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

万博献立（ギリシャの料理）

～ファケス・スパ～



材料（4人分）

レンズ豆のスープです

- | | |
|------------------|------------------|
| ・ベーコン・・・・・・・・60g | ・皮むきトマト缶・・・・90g |
| ・レンズ豆・・・・・・・・60g | ・セロリ・・・・・・・・12g |
| ・にんにく・・・・・・・・2g | ・にんじん・・・・・・・・60g |
| ・玉ねぎ・・・・・・・・180g | ・じゃがいも・・・・・・120g |
| ・★トマトケチャップ・・45g | ・洋風ブイヨン・・・・・・6g |
| ・★塩・・・・・・・・少々 | ・★こしょう・・・・・・少々 |
| ・★砂糖・・・・・・・・少々 | ・オリーブ油・・・・・・適量 |
| ・水・・・・・・・・600ml | |

作り方

- ① にんにくはみじん切り、セロリは小口切り、にんじんはさいの目切り、玉ねぎはうす切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ② オリーブ油でにんにく・ベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ セロリ・にんじん・玉ねぎ・皮むきトマトの順に炒め、水を加えて煮る。
- ④ 洋風ブイヨンを入れ、じゃがいも・レンズ豆を入れて煮る。
- ⑤ 調味料（★）を入れ、十分に煮て仕上げる。



くるで、万博！

今月はギリシャの紹介をします。
ギリシャの料理は、スペインやイタリア、モロッコなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。地中海食とは、オリーブオイルや季節の野菜と果物・穀物・豆類など植物性食品を中心とした伝統的な食事です。海外では健康的な食事として注目されています。また地中海沿岸の地域では、大勢の人々が一緒にテーブルを囲んで、語り合ったり、陽気に歌ったり、おどったりしながら食事を楽しみます。そうしたくつろいだ食事のスタイルも評価され、「地中海食」は日本の和食よりも早い、2010年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。



MIRAI
SAKAI
EXPO