



12月号

2020. 11. 30

ひまわりさかえこども園

秋も足早に過ぎ去り、寒さが身に染みる季節となりました。今年も残すところあと一か月となりました。この季節は空気が乾燥して風邪やインフルエンザ、ウイルス性胃腸炎が流行します。バランスの良い食事を取り、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、クリスマスや年越しなどのイベントを楽しく迎えましょう。

行事食

冬至

大晦日

今年の冬至は12月21日です。冬至の日は一年で最も夜が長く、昼の時間が短い日です。二十四節気の一つで、かつては冬至を一年の始まりと考えられていました。古来、黄色は魔除けの色とされており、栄養価が高いかぼちゃを食べ、強い香りで邪気を払うとされている柚子湯に入って、無病息災を願います。



年越しそばは江戸時代中期から定着した文化とされています。そばは細く長く伸びることから縁起が良いと言われ、長寿を願ったり、切れやすいという特徴から一年の厄を断ち切るとされており、そばを大晦日に食べます。



発酵食品のパワー

日本人になじみの深い発酵食品ですが、微生物の力によって様々な良い効果を生み出します。

○食品の旨味を引き出し、栄養価を上げる

酒やみりんは麹菌によってでんぷんが分解され、甘みや旨味が増えます。また、ゆで大豆と納豆を比べると納豆の方がビタミンB2、ビタミンK、葉酸が増加します。



○食品の保存性を高める

発酵に関わる微生物が、腐敗の原因になる雑菌の繁殖を防いでくれる為、保存性が高まります。



○人の腸内環境を整える

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれます。乳酸菌は腸内の善玉菌の働きを助け、腸内環境の改善につながり、便秘解消や風邪などの感染を防止するための免疫力アップにつながります。



いもようかん

(作り方)

材料(5人分)

- さつまいも 300g
- 砂糖 35g
- 粉寒天 2g
- 水 75g

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でる
- ② 茹で汁を捨てて砂糖を加え、つぶして滑らかにする
- ③ 別の鍋に粉寒天と水を入れてかき混ぜてから加熱し、沸騰したら弱火にして約1分煮る
- ④ さつまいもと混ぜ合わせてよく練り、型に流して粗熱が取れたら冷やし固める



食物繊維が豊富なさつまいものおやつです。