12月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

今年も残すところ、あと１か月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。
なにかとせわしない時季ですが、１年をふり返るゆったりとした気持ちを持つことも大切です。
風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をとって、元気に冬を過ごしましょう。

１２月２２日は冬至です

冬至は昼の時間が最も短く太陽の力が最も弱まる日です。
この日を境に太陽の力が甦ってくるとされ、運が向いてくると古くから祝祭が盛大に行われてきました。
冬至にカボチャを食べるようになったのは、保存がきいて栄養のあるカボチャを食べて冬を乗り切るという知恵でした。カボチャはビタミンＡやカロテンが豊富なので理にかなっています。
現代ではカボチャを食べる日としか認識されていないかもしれないので、冬至の日にはカボチャを食べながら冬至の意味などを子ども達に伝えていけるといいですね。

おもちつき

日本では、昔からお祝いのときに餅を食べてきたという風習があります。
稲は古くから神聖なものと考えられていました。稲からとれるお米は生命力を強めるとされており、とても大切に扱われていたようです。
特に米をついて固めた餅は、その力が強いとされていたことから、お祝い事や特別な日には「おもちつき」をするようになったと伝えられています。
１２月に行われる「おもちつき」は、お正月を迎えるための準備として行われ、新年にお迎えする「歳神様」へのお供えです。鏡餅を神様にお供えして感謝をしながら頂くことで、新しい命や力を授かると考えられています。

今月のおすすめレシピ　～南瓜のいとこ煮～　材料（幼児１人前）

・南瓜	50g	・砂糖	大 1/3
・水煮小豆	15g	・醤油	小 1/3
・水	40ml	・塩	少々

作り方

①南瓜は皮を所々むき、食べやすい大きさに切る。
②鍋に①の南瓜、水、砂糖を入れ、落とし蓋をして南瓜が柔らかくなるまで煮る。
③小豆、醤油、塩を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。.

中国の風習では、あずきの赤色には呪力があると考えられ、魔除け・厄除けの色といわれています。
冬至に「いとこ煮」を食べて、南瓜で運気をあげ、あずきで厄払いをしてみませんか♪

「稚内市教育委員会こども課」