



R3 食育だより 12月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

今年もあと残り20日となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。

原因となるウイルスは自分では増えることができず、人間の体の中に侵入し、人間の細胞を利用して仲間を増やします。かぜやノロウイルスでは、汚れた手についたウイルスが、目や鼻、口の粘膜を通して体内に入る「接触感染」がとても多いと考えられています。引き続き、外出後と食事前に石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。



食事の前には必ず手を洗う



手についた
病原体

ウイルスは手を通して体内に
侵入することがある。

手についた病原体は、石けんでていねいに
洗うことでほとんどなくすることができる。

栄養バランスを考えて食べる

病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。粘膜を強くして、抵抗力を高めるビタミンA・C・Eを多く含む食品には、冬に美味しい野菜や果物が多いです。

「ビタミン^{エース}ACE」が多く含まれる冬に美味しい食べ物

ビタミン		
A	C	E
<p>しゅんぎく にんじん かぼちゃ ほうれん草 小松菜 ブロッコリー かき のり バター</p>	<p>芽キャベツ キャベツ カリフラワー キウイフルーツ かき いちご みかん</p>	<p>いくら かぼちゃ かずのこ 小松菜 アーモンド のり</p>

旬の食べ物

りんご

りんごは、「アダムとイブ」や「ウィリアム・テル」などの伝説や物語にも登場する、歴史の古い果物です。ヨーロッパでは、4000年以上前から栽培されていました。



りんごの花

りんごは、カスピ海と黒海にはさまれたコーカサス地方が原産といわれています。日本へは、江戸時代に中国から伝わったとされています。本格的に栽培され始めたのは、明治時代の初めにアメリカから西洋種が伝わり、品種改良されてからです。

今では、青森県や長野県など涼しい地域で広く栽培されています。



秋から冬にかけて収穫され、温度管理をして保管すると日持ちがするので、一年中出回っています。

日本では甘く大きな品種が好まれ、「ふじ」は世界で一番おいしいりんごともいわれています。その他、「つがる」「陸奥」「ジョナゴールド」などが有名です。



年取りの行事

「年取り」には、「年れいが増えること」「大みそかの夜に行う行事」という意味があります。

昔は、日が沈むと1日が終わり、夜になると同時に次の日がやってくると考えられていました。つまり、大みそかの夕方、太陽が沈むとともに1年が終わり、新しい年が始まるのです。



新しい年には、新しい年の神様がやってくる考えられていて、それまでの年の神様に1年の無事を感謝し、新しい年の神様をお迎えします。また年れいの計算も、昔は誕生日ではなく、元旦が基準でした。お正月が来ると、世の中の人全員が同時に1つ年をとるのです。そのため、年取りには特別な料理を準備しました。「年越しそば」「お雑煮」「おせち料理」は、この年取りのための料理がルーツと考えられています。



問題です。次の料理のうち、年取りで出されることのあるものはどれでしょうか？（複数回答可）



① ようかん



② 茶わん蒸し



③ けんちん汁

☆☆☆

おもな生産地情報（11月）のおしらせ

☆☆☆

材料	おもな生産地情報（11月）のおしらせ				産地
米・もち米	豊郷地域	キャベツ・だいこん	豊郷地域	パセリ	静岡県
ピーマン	茨城県	白菜・にんじん	豊郷地域	じゃがいも・たまねぎ	北海道
かんぴょう	栃木県	里いも・ねぎ・梨	豊郷地域	だいこん	青森県
もやし	さくら市	ごぼう・干しいたけ	下野市	さつまいも	茨城県
小松菜	宇都宮市	まいたけ・エリンギ	新潟県	カリフラワー	長野県
ほうれん草	宇都宮市	にら	宇都宮市	豚肉	栃木県

【クイズの答え】

正解は①②③全部です。

昔は砂糖がごちそうだったので、特別のお楽しみとして年越しにようかんを作る地域もありました。また、栗の甘露煮が入った甘い茶わん蒸しを作るところもあります。

さらに、けんちん汁を年越し料理にしている地域もあります。みなさんの家庭には、どんな特別な年取り料理がありますか？ ぜひ、家の人に聞いてみてください。

