

12月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

今年も最後の月となりました。年末を控えて慌ただしい月ですが、食事の時間はできる限りゆったりと落ち着いた時間を取り、栄養補給とともに、食事を楽しむ時間にできるといいですね。



冬至の七種

12月21日は冬至です。
「冬至の七種」とは、「かぼちゃ・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどん」の7食材を指しています。
厄払い健康を願う気持ちから生まれた「七種」を食べるという風習です。
また、ゆずの強い香りには、昔から邪気を払う・身を清める力があると考えられていたことから、無病息災を願ってゆず湯に入るようになりました。



旬の食材

さといも

さといもの種類には、日本で確認できるだけでも200種類あります。保存がきくこともあり一年中流通していますが、秋から冬にかけて旬をむかえます。多く含まれている栄養素は腸内環境を整える「グルコマンナン・ガラクトン」体内の過剰な塩分を排出する「カリウム」です。
里芋は煮物が定番ですが、揚げたり焼いたりしてもおいしく食べられます。



今月のおすすめレシピ～里芋の豚肉ロール～

材料 (4人分)

・下処理済み里芋	8個	・砂糖	大2
・豚ローススライス	400g	・酒	大4
・油	大2	・みりん	大4
・塩こしょう	少々	・醤油	大4

作り方

- ① 豚肉を広げてまな板に置き、手元側の端に里芋を置いてくるくると巻く。
- ② フライパンに油を入れ、①の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ③ 蓋をして5分ほど蒸し焼きにしたら調味料を加え、煮含める。



「稚内市教育委員会こども課」