清水台幼稚園

12月 食育通信 H25.12

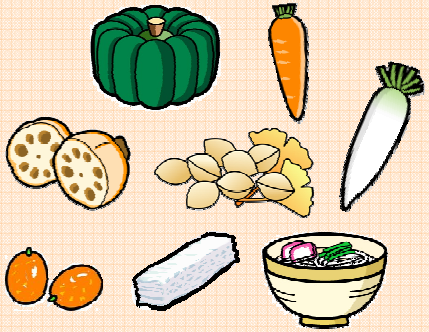
寒さが厳しさを増し、吐く息が白く本格的な冬の訪れを感じます。2013年も、残すところ１ヶ月となりました。特に１２月は、一年の中でも最も慌ただしい月といえるでしょう。風邪などひかないよう、日頃から３食きちんと食べ、手洗い・うがいを心がけて、新しい年を元気いっぱいで迎えましょう。

１２月２２日は 冬至 ーとうじー

冬至とは、地球の北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日のことです。日照時間が最も短くなるため、1年で最も昼が短く、夜が長くなります。この日を境に日が長くなっていくため、太陽が生まれ変わる日ととらえ、世界各地で古くから冬至の祝祭が盛大に行われています。また、旧暦では冬至が暦を計算する上での起点となり、立冬と立春の中間が冬至にあたり、冬の真ん中となります。

◆"ん"の２回付くものを食べると、『運』が呼び込める

「なんきん（かぼちゃ）、にんじん、だいこん、れんこん、きんかん、きんなん、かんてん、うんどん（うどん）など」の"ん"の２回つくものを「運盛り」といい、縁起をかついでいたのです。
「運盛り」は縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。



◆"ゆず湯"に入って、今年の垢を払おう

冬至にゆず湯に入るのには、運を呼びこむ前に体を清める意味があったと言われています。古くから、強い香りがする植物で悪い気を払う風習がありますが(端午の節句のしょうぶ湯など)、旬のゆずは香りも強く、悪い気を払うにはぴったりなうえに、その香りのも楽しめます。

効能としては、ミカンの皮と同様のリモネン・ペクチン・クエン酸等が血管を広げ、血の流れを促進させる効果があるので、身体がポカポカ温まり、元気に冬を越すために大いに役立ちます。

旬の食べ物図鑑

ほうれん草

ほうれん草は、アカザ科ほうれん草属の野菜で、原産地はペルシャ地方（現在のイラン）とされ、日本には江戸時代の初め頃に伝わったといわれています。漢字で書くと、「菠薐草」「法蓮草」「鳳蓮草」など書き方がいくつもあります。

ヨーロッパやアメリカなど世界的に各地で食用とされている野菜で、ポパイのほうれん草の缶詰でも有名です。

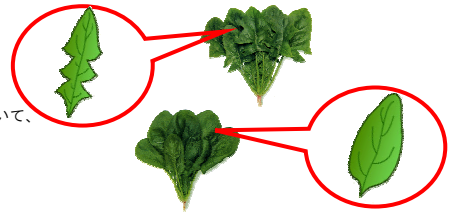
たくさんの栄養素をバランスよく含んでいることから、緑黄色野菜の王様といわれているほうれん草。給食でも家庭でも、１年中食べてられる野菜ですが、旬である冬は最も栄養素も多く、おいしく味わえます。

ほうれん草は、冬の太陽の光をあびながら、ゆっくりと成長して栄養分をためこみ、霜にあたることで糖分とビタミンCを増やし、甘味が増します。

❄ **「東洋種」と「西洋種」**

① 東洋種：タンポポの葉のように、ぎざぎざの切りこみが入っていて、葉が薄いもの。

② 西洋種：丸みをおびた卵形をしており、葉に厚みがあるもの。



Let's cooking!!

いちごのミニパウンドケーキ

☺ 材料［ミニパウンド型4～5個分］

・無塩バター	50g
・砂糖	30g
・砂糖（きび糖でもOK）	25g
・卵	1個
・薄力粉	80g
・ベーキングパウダー	3g
・ストロベリーダイス	10g
・牛乳	30g
・いちご	4個
・いちごジャム	大さじ1/2

❄ 下準備 編 ❄

★ バター、卵、牛乳は室温に戻しておく。
★ 薄力粉とベーキングパウダーはあわせて2度ふるっておく。
★ 途中オーブンを180度に温めておく。

☺ 作り方

① ボールに❄の下準備済のバターを入れ、泡だて器でクリーム状にねり、砂糖を2、3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜあわせる。

② ①に溶いた卵を少量ずつ加えていき、よく混ぜなめらかにする。

③ ②の全体に薄力粉類・ストロベリーダイスを加え、その都度スパテラで（下からすくいあげては切るように）ざっと混ぜ合わせる。

④ ③に牛乳を加え、スパテラで切るように混ぜなじんだら、泡だて器でぐるぐると大きく2周程混ぜ合わせる。

⑤ ④の生地を型の8分目まで等分に注いだら、スプーンなどで生地を平らにならし、空気を抜く。

⑥ ⑤を180度のオーブンで5分ほど焼いたら、6等分にカットしたいちごを手早くのせ再度20分程表面に焼き色がつくまで焼きあげる。

⑦ 焼ける寸前になったらいちごジャムに少量の水を加え、火にかけてとろみをつける。

⑧ ケーキに竹串をさし、焼けていればオーブンから取り出し、いちごに刷毛で⑦を塗り、冷まして出来上がりです♪

＊ 焼けてないようなら様子をみて追加して焼いて下さい。