

# 健康のひろば

## 食育だより 「冬至の七草」 芦別市つばさ保育園

いつの間にか、季節はすっかりと冬景色、大晦日・クリスマスとイベントが多く気忙しく、1年を締めくくる月になりました。

さて、12月22日は「冬至」です。冬至とは北半球の1年の中で一番昼の時間が短い日のことです。また、日の出は、真東から最も南寄りの方角からあがり、真西から最も南寄りの方角に沈みます。よって1年の中で太陽の位置が一番低い日でもあります。

古来より冬至は無病息災を願う習慣があります。冬至を境に太陽が出ている時間が長くなり、一陽来復として、太陽の力が蘇っていくことを祝い、その太陽の力にあやかりたいために始まったという諸説もあります。

そこで、より「運」をつけるために、「ん」のつく食べ物の縁起が良いとされ、南瓜(なんきん)、蓮根(れんこん)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、饅頭(うどん)が冬至の七草として食べられるようになったという話があります。

皆さんのご自宅でも、南瓜が食卓に並んだり・柚子のお風呂に入浴したりと冬至の過ごし方があると思います。

そこで今回は、冬に不足しがちな、ビタミンやカロテンが豊富に含まれている南瓜と、赤い色は厄払いと、運気を呼び込む縁起物とされてきたといわれる小豆の煮物を紹介したいと思います。

どちらも冬の野菜ではないですが、長期間保存ができ、昔の人が栄養補給するために食べはじめたそうです。

味付けはシンプルに、だし汁・砂糖・みりん・しょうゆで煮込めば、小豆南瓜がとっても美味しく出来上がります。冬至の一品に是非お試しください。

今年も残り僅かとなりましたが、風邪など体調を崩しやすい時期です。季節に沿った食材を使用し季節感を感じつつ、冬の寒さを乗り切りましょう。



- ★家庭で食育を実践しよう★  
 (第3次芦別市食育推進計画より)
- ㊦ 朝ごはんをしっかり食べよう
  - ㊧ しょっぱい味は控えめに
  - ㊨ ベジタブル(野菜)はたっぷり
  - ㊩ つかおう! 芦別産の美味しい食材
  - ㊪ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

### ふわふわ すりみ焼き



1人分のカロリー  
【117Kcal】

提供：野口病院

### ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

豆腐は良質な植物性のタンパク質が豊富で、糖質や脂質は少ない健康的な食品です。カルシウムやイソフラボンも含まれ、骨粗しょう症予防にも役立ちます。

▶材料 2人分……………  
 ・木綿豆腐80g・調味すりみ70g・ニンジン10g・青のり好みで適量・溶き卵1/4個分・サラダ油小さじ1・サラダ菜10g・あん(水60ml・しょうゆ小さじ1・酒小さじ1/2・みりん小さじ1/3・砂糖小さじ1・水溶性片栗粉<片栗粉小さじ1/2・水小さじ1/2>)

### ▶作り方……………

- ①豆腐はキッチンペーパーなどでくんで重しをし、水気をきる。ニンジンのみじん切りにする。
- ②ボウルに豆腐、すりみ、ニンジン、青のり、溶き卵を入れてしっかり混ぜ合わせ、食べやすい大きさの小判型に整える。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②を並べて入れ、両面を焼いて中まで火を通す。
- ④あんの材料を小鍋で煮立て、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤器にすりみ焼きとサラダ菜を盛りあんにかける。

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ