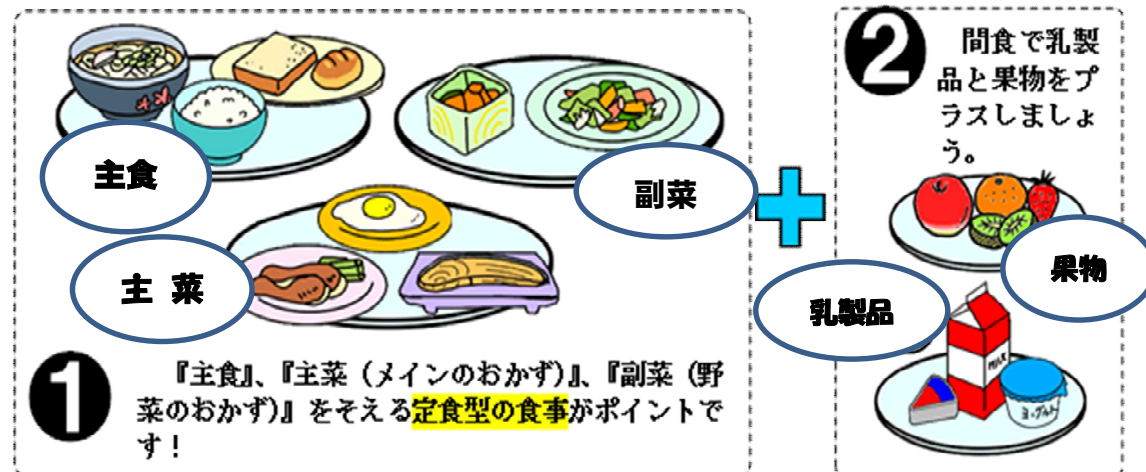


かぜ に負けない体をつくろう!

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。

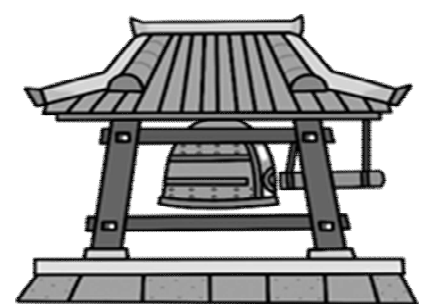


としとぎょうし 年取りの行事

「年取り」はじめて聞く言葉ではないでしょうか。「年取り」は、「年齢が増えること」「大みそかの夜に行う行事」という意味があります。

むかしは、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思われていました。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と思われていて、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。また年齢の計算も昔は誕生日ではなく、元日が基準でした。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されています。



3 色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

腸内の善玉菌は、体にわるさをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。

また便秘は腸内環境の大敵です。食物繊維の豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにゃく、玄米や大麦などを食べることによって、便秘がよくなることが期待されます。

冬場の食中毒...ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんですっかり手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚目は、中までしっかり火を通しましょう。



◎作ってみよう! ~さつま旬羹~鹿児島県の郷土料理

○材料（5人分）

豚もも肉	90g	角切り昆布	5g
中あげ	50g	油	5g
大根	200g	ざらめ	12g
ごぼう	50g	清酒	5g
じゃがいも	185g	本みりん	5g
人参	60g	濃口醤油	12g
干し椎茸	5g	薄口醤油	25g
たけのこ	50g	かつおだし	5g
こんにゃく	50g		
いんげん	50g		

○作り方

- ① 大根・ごぼう・じゃがいも・人参・たけのこ・こんにゃく・いんげんを食べやすい大きさに切る。
- ② 中あげは油ぬきして、食べやすい大きさに切る。
- ③ 干し椎茸はもどして、石づきをとる。
- ④ かつお節でだしをとる。
- ⑤ 油で豚肉を炒める。人参・大根・ごぼう・しいたけ・こんにゃくを入れ、軽く炒めたら④のだしと椎茸のもどし汁を入れる。
- ⑥ たけのこ・じゃがいも・昆布・中揚げを入れ、調味料を入れて、じっくりと煮る。
- ⑦ いんげんを入れて仕上げる。

給食では材料を小さめに切りますが「にしめ」の一種なので、家庭では「大きめ」に切って盛り付けてください。

