



千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

今年も残すところあと1か月となりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなってきました。また、いろいろな行事がある時期なので、楽しく過ごせるように規則正しい生活と睡眠・栄養をしっかりとることを心がけましょう。

今年の冬至は12月21日(土)です

冬至とは一年のなかで一番夜が長い日のことです。昼の時間が一年で最も短いことから、運気が下がり、体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために、幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれたと言われています。

幸運を呼び込むために「かぼちゃ（別名：なんきん）」を始め、「にんじん」、「れんこん」、「かんてん」など「ん＝運（うん）」が重なる食材を食べるようになったそうです。

◎かぼちゃ（別名：なんきん）

体を温めてくれる作用のあるβカロテンや風邪をひきにくくするビタミンCがたっぷり入っているので冬にもってこいの食材です。

給食では『かぼちゃのいとこ煮』を提供します。赤い色で邪気や厄を払う力があるとされている小豆と組み合わせることで、「かぼちゃ」で運気を上げ、「小豆」で厄災を払う冬至にぴったりの料理です。

かぼちゃを食べて、元気に冬を乗り切りましょう！

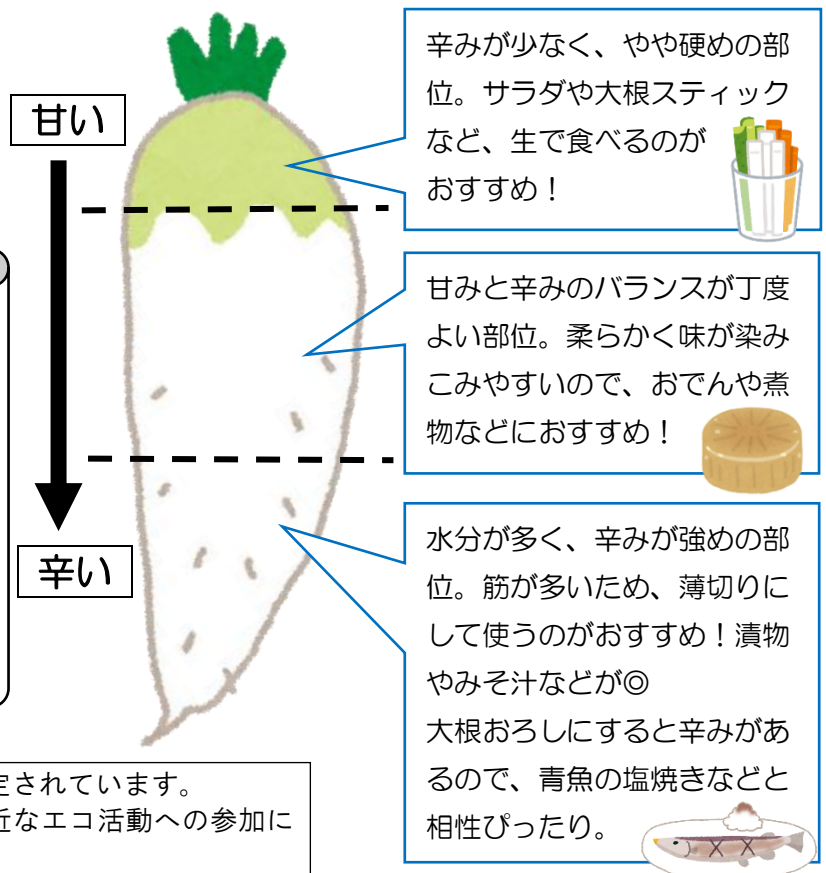


<大根がおいしい季節になりました>

冬の大根は寒さに耐えるために甘みが増し、水分を多く含んでいます。栄養面でもこの季節に嬉しい栄養素が多く含まれています。また、部位ごとにおすすめの美味しい食べ方があるので紹介します！

★大根の効能★

- 葉の部分：カルシウムを多く含み、その量は野菜のなかでも上位です。歯や骨を丈夫にし、皮膚の健康を維持するとされています。
- 根の部分：ビタミンCなどのビタミン類を豊富に含み、免疫力を高めて風邪予防につながります。



辛みが少なく、やや硬めの部位。サラダや大根スティックなど、生で食べるのがおすすめ！

甘みと辛みのバランスが丁度よい部位。柔らかく味が染みこみやすいので、おでんや煮物などにおすすめ！

水分が多く、辛みが強めの部位。筋が多いため、薄切りにして使うのがおすすめ！漬物やみそ汁などが◎大根おろしにすると辛みがあるので、青魚の塩焼きなどと相性ぴったり。



千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。