



「食」のことわざ 知っていますか？

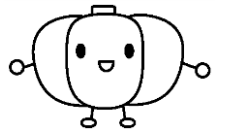
農作物の栄養、食べ方、栽培のしかたなどには、昔の人の知恵がたくさん詰まっています。

●かぼちゃ…「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」、「冬至南瓜に年取らせるな」

冬至の日にかぼちゃを食べ、柚子風呂にはいると「風邪をひかない」と言い伝えられています。

また、冬至を過ぎる頃に痛んでくるので、年内に食べきろうという教えです。

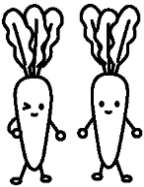
かぼちゃは栄養が豊富で、栄養を損なわずに冬至あたりまで保存が効きます。



●大根…「大根食ったら葉っぱ干せ」、「大根どきの医者いらす」

大根の葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざという時に役立つことで、大根の葉っぱはビタミン類・カルシウムなどが豊富になっています。

大根の収穫時には誰もが健康になり、医者に疎遠になるという意味で、大根はおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。



●お茶…「宵越しの茶は飲むな」

一晩経ったお茶は体に毒だから飲まないようにという教えで、時間をおいたお茶は香りも少なく、消化を悪くする渋味のある成分を出します。

しかし、お茶にはカテキンやビタミンC、ミネラルが含まれていて、体にとっても良い飲み物です。

その中でも、カテキンは抗菌作用があるので、風邪予防にも効果があります。



《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「**大根のごまサラダ**」です。

《材料：4人分》

- ・ハム 3枚
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 20g
- ・大根 200g
- ・コーン缶 1/2 缶
- ・白いりごま 10g
- ・しょうゆ 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩 適量

《作り方》

- ① きゅうり、にんじん、大根は薄い短冊切りにします。
大根は薄い塩でもみ、しばらく置いた後に水気を絞ります。
にんじんは軽く茹で、水気を絞ります。
- ② ボールに①、短冊切りにしたハム、水気を切ったコーンをいれ、ゴマで和えます。
- ③ ②にマヨネーズ、しょうゆを入れて混ぜ合わせます。

