

11月 食育だより

福井南高等学校
平成23年11月発行

暑かった夏も終わり、木の葉も赤や黄色に色づき始め、紅葉が美しい季節になりました。そして冬が近づいてきて、だんだん寒くなってきています。これからの季節は体調を崩しやすい時期です。寒い冬を乗り切るために、しっかり食べて健康な体を維持できるよう食生活を工夫しましょう。

さて、今月の食育だよりのテーマはこちら！！

『からだを温める食品』

これから寒い季節がやってきます。

そんな冬を乗り切るためにはたくさん服を着る、毛布にくるまる、コタツに潜り込む・・・なども良いですが、からだの内側からポカポカになるのが1番！ということで、食べるだけでからだを温めてくれる食品を紹介したいと思います。

からだを温める食品の中で野菜にはからだを冷やすものと、温めるものがあります。一般的に夏が旬のものはからだを冷やし、冬が旬のものはからだを温めると言われています。またその中でも、土の上にてできる野菜はからだを冷やし、土の中にてできる野菜は温めるそうです。

つぎに飲み物。温かい飲み物でもからだを冷やしてしまうものもあるので注意です！「暑い(暖かい)地域で収穫される食品はからだを冷やす」と言われているので、ホットコーヒーは一見からだを温めてくれそうですが、逆なのです。コーヒーより紅茶が良いでしょう。

【からだを温める食品】



かぼちゃ



生姜



人参



リンゴ



紅茶

では、逆にからだを冷やしてしまう食品も紹介します。これらの食品はこれからの時期ではなく、夏の暑い時期に食すと良いでしょう。

【からだを冷やす食品】



トマト



ほうれん草



バナナ



レモン



コーヒー

寒い時期を乗り切るためにからだを温めてくれる食品をうまく活用しよう。ただ、そればかりではなく、バランスよく食べましょう！

☆「食」クエスチョン



11月1日って何の日？



11月1日は「紅茶の日」です。

海難に遭ってロシアに漂着した日本人（大黒屋光太夫）が帰国の許可を得るまでの辛苦の生活の中で、ロシアの上流社会に普及しつつあったお茶会に招かれるという幸運に恵まれました。そこで大黒屋光太夫が日本人として初めて、外国での正式な茶会にて紅茶を飲んだそうです。このことに基づいて、日本紅茶協会が1983年（昭和58年）に11月1日を「紅茶の日」と決めました。イギリスで最初に紅茶が売られた1657年当時は、『万病に効く東洋の秘薬』とされていたそうですよ。

☆インフルエンザ対策

インフルエンザが流行する季節がやってきました。しっかり予防対策をし、自分の体は自分で守りましょう。

- ① こまめに手洗い・うがいをしましょう。
- ② 外出する際はマスクを着用するようにしましょう。
- ③ 栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとりましょう。

☆今月の調理室 【毎月その時期に旬なものを使った簡単なレシピや郷土料理を紹介します。】

今が旬のりんごを使ったスイーツ パリパリアップルスティック

〔材料〕

春巻きの皮	2枚	溶かしバター	10g
りんご	1/8個	りんごジャム	大さじ3
グラニュー糖	適量	バニラアイス	適量

〔作り方〕

1. オーブンを180度に予熱する。
2. 春巻きの皮にハケで溶かしバターをぬり、りんごジャムもぬる。
3. きざんだりんごも2にのせ、ふんわりクルクルと巻く。
4. 3の表面にグラニュー糖をふりかける。
5. 予熱しておいたオーブンで12分程度焼く。
6. 焼きあがったものを器に盛り、バニラアイスをのせて完成。

