



冬至はゆず湯で体を温めて

冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆずの強い香りは邪気をはらうといわれ、血行を促進して体を温める効果があることから、寒い時季の無病息災を願う意味が込められています。今年の冬至は12月22日です。ゆず湯でポカポカになりましょう。



大晦日の年越しそば

1年の最後の日である大晦日には、そばを食べる習慣があります。そばは切れやすいことから、「1年の厄災を断ち切り、翌年に持ち越さないように」という願いが込められているといわれています。家族の1年最後の食卓は、そばで締めくくってみてはいかがでしょうか。



親子で学ぶ食の基本

おやつに入っている砂糖はどれくらい？

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上にとりすぎると肥満やむし歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか？お菓子に含まれる砂糖の量を見てみましょう。

お菓子に含まれる砂糖の量

*角砂糖 1個=3.6g

28.8g



ショートケーキ (100g)
角砂糖 8 個分

8.28g



シュークリーム (70g)
角砂糖 2.3 個分

19.8g



板チョコレート (1枚)
角砂糖 5.5 個分

21.6g



アイスクリーム (1カップ)
角砂糖 6 個分

7.2g



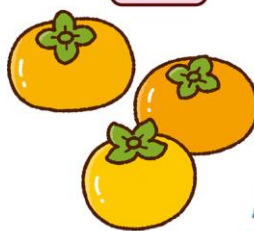
あめ (2個)
角砂糖 2 個分

旬の食材

柿

そのまま食べることができる「甘柿」と、そのままでは渋くて食べられない「渋柿」があります。柿の渋みの原因は水溶性タンニンで、口の中で溶け出すことで苦味を感じます。渋柿を干し柿にすると水溶性のタンニンが不溶性に変化し、おいしく食べられるようになります。これを「渋抜き」といいます。アルコールや炭酸ガスを使って渋抜きする方法もあり、渋柿をおいしく食べるための知恵が昔から伝えられてきました。

甘柿



渋柿

