

食で寒さを乗り切る

昨日、2年生が家庭科の授業で3回目の調理実習に臨みました。メニューは「鶏の照り焼き」です。照り焼きの味付けが絶妙で、廊下まで美味しそうな香りがしていました。思わず「いいにおい」と言葉がでてしまいました。

すると2年2組の生徒が作った料理が校長室に届けられ、思いっきりにおいをかいだ後でいただきました。

鶏肉一つ一つに照り焼きの味がしっかり染みこんでいて、柔らかい鶏肉をかむと、味がさらに口の中いっぱいに広がりました。

諸説あると思いますが、マラソンクラブで栄養管理をされている方のお話では、「鶏むね肉」は低脂質・高たんぱく質であるため、トレーニング後の食事には適しているそうです。ただし、大豆や卵や魚などのタンパク質も、バランス良く摂ることを意識しておく必要があるということもおっしゃってみえます。

さて、12月22日の今日は「冬至」です。一年の中で、最も日照時間が短くなる日です。夏至と比べると、北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があるそうです。そして、この日を境に日照時間が少しずつ延びていきます。



1回目の調理実習。感染症対策のため、学級の半分が調理、半分が被服室で学習を行いました。



2年生が調理してくれた料理が、校長室に届けられました。

でも、寒さはこれからが本番です。この寒さを乗り切り、一年を健康に過ごすためには、「冬至」にかぼちゃ料理を食べたり、「ゆず湯」につかったりすると良いとされています。

かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なため、かぜの予防に効果的で、ゆず湯（柚子湯）には、血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めてかぜを予防したりする効果があります。

さらに「ん」が2つつく食べ物は、運が倍増すると言われていて、南京・

蓮根・人参・銀杏・金柑・寒天・饅頭（「うんどん」＝「うどん」のこと）を、「冬至の七種（ななくさ）」と呼ぶことがあります。

今週末、再び寒波がやってくるという予報があります。旬の食べ物を食すことは、健康に過ごすための先人の知恵でもあります。体調を整え、明後日から始まる冬休みが充実した2週間となるように、栄養のバランスが良い食事と睡眠・適度な運動を心がけていきたいものです。

