



食育だより

長崎市立三原小学校
校長 宮原 友彦

◆クリスマス・ハムロースト

サンタクロースが住む国 フィンランドではクリスマスは1年で最大級の祝祭です。フィンランドのクリスマスの過ごし方とそれを飾る伝統料理を紹介します。

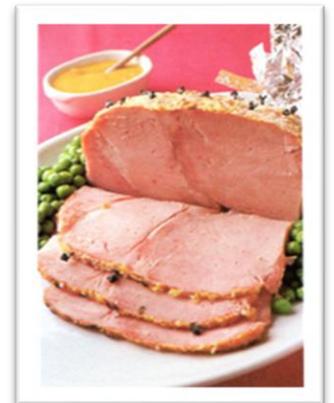
フィンランドには「トントゥ」という妖精がいて、子どもたちの生活をこっそり見てサンタに報告しています。いい子にしていないとサンタにプレゼントがもらえないそうですよ。

そして、入念な準備をして迎えるクリスマス・イブ。北極圏にあるゴルバトウトゥリという小耳の形をした山からサンタクロースが家にやってきます。

「この家にいい子はいるかな？」サンタのおきまりの質問ですが、いたずらっ子もこのときばかりはかしこまり、真剣な声で「はい」と答えます。

ただし、サンタからもらったプレゼントを開けられるのは、家族でゆっくりと夕食を楽しんだ後です。フィンランドの子どもたちが、はやる気持ちを抑えながら食べるクリスマス料理とはどんなものでしょう？

メインディッシュは、「豚肉のハムのロースト」が一般的だそうです。普通のフィンランドの家庭では何キロも作って、1週間以上食べ続けます。どこかお節料理の考え方に通じるものがありますね。



◆キッチンの掃除

これから年末になるといろんなところの大掃除が始まります。「日頃から綺麗にしているから大丈夫。」という御家庭は別にしても、台所の掃除は結構大変です。「台所だけにキッチンとしなきゃ...。(*_*;」と言わないまでも、しっかり掃除したいところですね。

キッチンの2大汚れは、水と油です。水は放っておくと水滴状に白っぽい跡が残り、こびりついて落ちなくなります。これは水に含まれるカルシウムやマ

グネシウムが残ったものです。放置するとカビの原因になります。

水の汚れは、酸性の洗剤を使用するとよいでしょう。

一方、レンジ周りや換気扇の油汚れは、空気に触れて酸化し、徐々に粘りけが増して固まったものです。ちなみに、揚げ物をすると周囲2メートルの範囲に油が飛び散ると言われています。油の汚れは、アルカリ性の洗剤を使って落とすとよいでしょう。



さて、ここまでの話で「掃除=汚れを落とす」と思いがちですが、実は「掃除=ハウスキーピング(綺麗な状態を保つこと)」が基本です。「分かっちゃあいるけどなかなか...。」という御家庭は、今年の大掃除にいつも以上に気合いを入れてリセットし、来年その「綺麗」をキープすることをめあてにしてはいかがでしょうか。

◆肝臓を大切に！

これから年末になるとアルコールを飲む機会も増えます。そのため、この時期特に大きな負担がかかるのが肝臓です。肝臓は内臓の中ではとても大きい臓器です。栄養素を体が利用しやすい形に変えたり、貯蔵したり、アルコールなどの体に有害なものを解毒して体に負担がかからないように対処したりと、多くの役割を担っています。

酷使に耐えながらも、何事もないように働くことから「沈黙の臓器」とも呼ばれます。ですから、発熱するとか痛みを感じるとかの典型的な症状を感じるものがほとんど無いため、その分、症状が出たときには取り返しのつかない状態になっていることが多くあります。肝臓の疲れには特効薬はないので、この時期こそ普段からの食生活が大切です。



肝臓の機能が潤滑に働くために欠かせないのが、タンパク質とビタミンです。タンパク質は肝臓の機能を回復するのに重要な働きをするので、お酒を飲むときには十分に摂りたい栄養素です。ただし、一緒に脂肪分を摂り過ぎると逆に肝臓に負担をかけるので注意が必要です。また、ビタミンが豊富な緑の濃い野菜は常に食べるようにしましょう。

まさに、自戒を込めた記事になってしまいました…。(#^^#)

では、お酒と相性のよい食べ物とはどんなものでしょう？

良質なタンパク質としては、枝豆や豆腐、チーズ、卵、魚、鶏肉などです。血圧の調整や肝機能改善作用があげられるタウリンは、ホタテやアサリ、サザエなどの貝類やタコ、イカに含まれています。アルコール分解に必要なビタミンB1は、ゴマや落花生などのナッツ類、ぬか漬けなどにも多く含まれています。