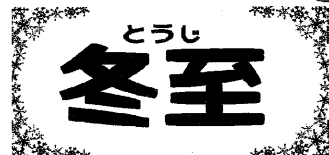
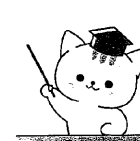


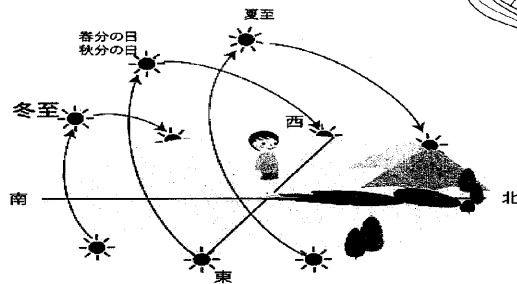


食育だよ!

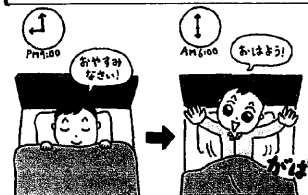


12月22日(月)は「冬至」です。

この日を境に日照時間が延びることから
陰から陽へと向かう折り返し地点とされ
「一陽来復」の日、幸運へ進む日と言われています。



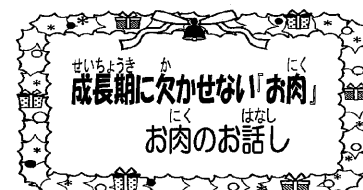
一年間のうちでもっとも日が短い日です。



家の人のお手伝いをしましょう
おうちの人も喜んでくれるよ♡



夜更かしをしたり、朝遅く起きたり
年末、年始を挟んで不規則に
なりがちですが、規則正しい生活を
することにより、大腸の働きも良くなり
免疫力がアップします



お肉がお店に並ぶまで
どのくらいの期間かかるの?

牛さんは30ヵ月育てられ、豚さんは6ヵ月、鶏さんは7~8週間育てられます。

30ヵ月



6ヵ月



7~8週間

食肉センターで解体されて、菌がないかの厳しい3段階の検査を
受けて「枝肉」と呼ばれる頭、内臓、骨を取り除いた状態になります。



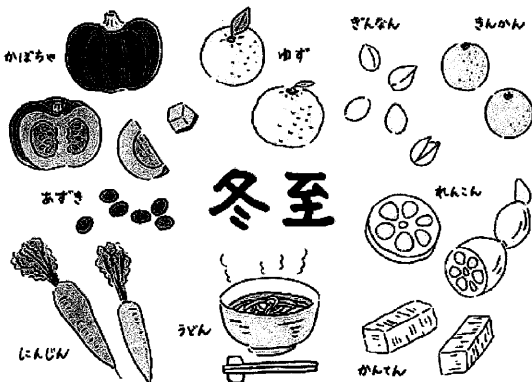
「枝肉」のまま、冷却、熟成されます
牛肉→10日、豚肉→3~5日、鶏肉→0.5~1日
ねかせておきます。

何故、熟成期間がいるの?



こうしてようやく加工されて店頭に並ぶことになります。

肉に含まれる酵素の働きにより、たんぱく質が分解されて、
肉が柔らかくなり、旨味成分(アミノ酸等)が増すためです。



運がつく♪冬至の七種



「蓮根(れんこん)」

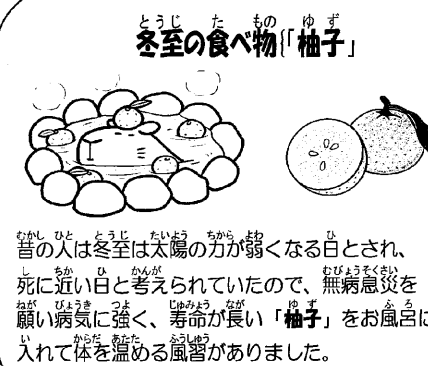
「寒天(かんてん)」

「銀杏(ぎんなん)」

「うどん(うどん)」

「南京(なんきん) = 南瓜」

「人参(にんじん)」



全て「ん」が2つ付いてます
縁起を担いで運を呼びこむという意味で
江戸時代から食べられるようになりました

ビタミンや
食物繊維が豊富!
冬の体調管理に
ピッタリな食材ですね!



肉の栄養
筋肉の素となるたんぱく質はもちろんですが、
貧血予防になる鉄分や亜鉛、
糖質のエネルギー代謝に欠かせないビタミンB1
植物性食品には含まれていないビタミンB12は血液を
作る為に必要な栄養素です。
免疫機能の維持に必要なビタミンB6も含まれます。



お肉が食卓に並ぶまでに多くの日数と人がかかわっています。
食べる時に思い出して感謝の気持ちを忘れずに...

