

だんだん冬の足跡が聞こえてくる季節になりました！

# 旬 フロッコリー

～フロッコリーはキャベツの一種が品種改良されたものでイタリアが原産になります～

☆注目の栄養成分☆

## ① ビタミンB群

ビタミンB1、B2、ナイアシン、B6、葉酸、パントテン酸、ピオチン等のビタミンB群が他の野菜に比べて多く含まれています。ビタミンB群の働きは**エネルギーを生み出すのに必要な栄養素、糖質、脂質、たんぱく質を代謝するのをサポート**しています。

## ② ビタミンC

ビタミンCはコラーゲンの生成に必要で、皮膚や粘膜の健康を維持するのに必要です。**不足すると抵抗力が弱まり、体調を崩しやすくなります**。多くとっても尿で排泄されるため、毎日とることが大切になります。

## ③ 鉄

鉄も野菜の中では比較的多く含まれています。鉄は**全身に酸素を運ぶために必要な栄養**で、ビタミンCやクエン酸と一緒に摂ると吸収が良くなります。一方、食物繊維は鉄の吸収を抑えてしまいます。毎日過不足無く摂取することを心掛けましょう。



和名はメハナヤサイ（芽花椰菜）といいますが、キャベツの変種でカリフラワーとは兄弟の間柄です。

## ～フロッコリーのニンニク炒め～

## オススメ!

鷹の爪はお好みで調整しましょう!

材料 (4人分)	
フロッコリー	… 300g
しめじ	… 40g
ニンニク	… 20g
鷹の爪	… 1本
オリーブ油	… 15g (大匙1)
A { 塩	… 適量
こしょう	… 適量



### 作り方

1. フロッコリーは食べやすい大きさに切り分けます。塩を一つまみ入れたお湯で硬めに茹でます。
2. ニンニクはみじん切り、しめじは食べやすい大きさにカットします。
3. フライパンにオリーブ油、ニンニク、鷹の爪を入れて火にかけます。ニンニクの香りが出てきたら、1のフロッコリーとしめじを入れて炒めます。
4. 数分 (2～3分) 炒めたら、塩、こしょうで味を調べて完成です。



オリーブ油を少し多めにしてパスタと和えてもgoodですよ。

## ～七五三～



七五三

七五三は徳川綱吉の長男を祝ったのが由来とされており、本来、七・五・三別々の儀式であったそうです。江戸中期に関東地域だけのローカルな儀式だったのが、京都・大阪とだんだんに全国へ広まっていきました。そして七五三に欠かせないのが千歳飴です。長い飴を一生懸命食べた記憶がある方も多いのではないのでしょうか。千歳飴は親から子へ与え、**長寿の願い**が込められています。細く長い形状で、縁起の良い**紅白**の色が使われているのが特徴です。

## 勤労感謝の日と食事の関係?



毎年11月23日は勤労感謝の日で祝日となっています。この勤労感謝の日が食事と関係していたのをご存じでしょうか。勤労感謝の日のもとになったのは「新嘗祭(しんなめさい)」と呼ばれる行事が行われる日でした。これは天皇陛下が「国民の代表」として、秋の時期にその**収穫に感謝**をするために、神様へ五穀を奉納してそれを神様と一緒に召し上がるという行事でした。農耕民族だった日本人にとって収穫があるか無いかは命に係わるほど重要なことだったんですね。

