



食育だより

12月号



令和4年11月29日
国立ひまわり保育園

今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕の空気もすっかり冷え、風邪など体調を崩しやすくなる季節です。冬が旬の根菜類には体を芯から温めてくれる効果があります。普段の食事にも積極的に取り入れて、元気に新年を迎えましょう。

冬至

今年の冬至は12月22日です。

- かぼちゃ…冬至に「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べることで、幸運を招くとされています。かぼちゃはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミンが不足しやすいこの時期にはぴったりの食材です。
- ゆず湯…ゆず湯には邪気を祓う力があるとされています。また、ゆずに含まれる成分には血行を促進し体を温める作用があります。

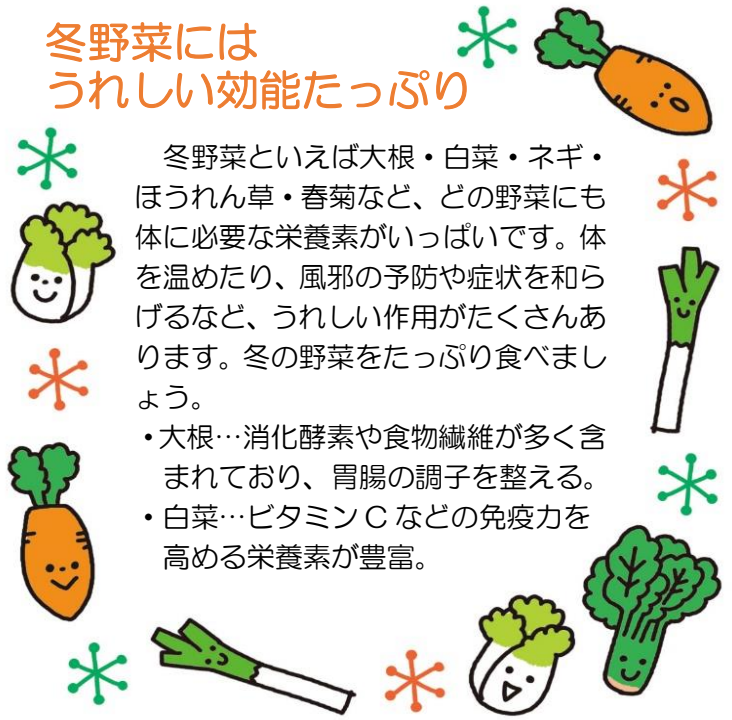
かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体を温め、風邪を予防しましょう。



冬野菜には うれしい効能たっぷり

冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- 大根…消化酵素や食物繊維が多く含まれており、胃腸の調子を整える。
- 白菜…ビタミンCなどの免疫力を高める栄養素が豊富。



<12月の行事食>

- 12月21日(水) クリスマス献立 ※当日の献立は、玄関横の展示ケース
- 12月22日(木) 冬至献立 又はブログでご確認いただけます。
- 12月23日(金) もちつき献立 ぜひお子様と一緒にご覧ください。



子どもたちに人気のメニューです!

★肉みそスパゲティー★

☆材料(大人2人、子ども2人分)

- スパゲティー 2束
- 油 適量
- 玉ねぎ(みじん) 1/2個
- 人参(みじん) 1/3個
- 豚ひき肉 50g
- 水 50ml
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1
- 味噌 大さじ1
- 水溶き片栗粉 小さじ1

☆作り方

- ①砂糖、みりん、醤油、味噌を合わせておく。
- ②スパゲティーを茹でる。
- ③鍋に油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒め、肉の色が変わったら水を加え、野菜が軟らかくなるまで煮込む。
- ④①で合わせた調味料を加えてさらに煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤茹でたスパゲティーの上に④をかける。



ソースはうどんや中華めんにかけてもおいしいですよ!