



食育だより



平成31年



新年あけましておめでとうございます。

子供達の元気な挨拶で、すがるしく新しい年がスタートしました。早寝・早起きや、バランスのとれた食生活を心がけて、風邪やウィルスに負けない身体で元気にこの冬をのりきりましょう！

浜寺太陽幼稚園

～1月7日は七草かゆ～

お正月は、ごちそうがいっぱい！

ついつい食べ過ぎてしまい、胃腸に負担がかかっています。そのため、胃腸の調子を整え、今年も健康でありますようにと無病息災を祈って、1月7日には、おかゆに七草を入れていただきます。



～風邪に気をつけよう～

★風邪に効果的な栄養素★

法蓮草や人参、小松菜などに含まれるビタミンAは、のど・皮膚・鼻の粘膜を丈夫にし、体の抵抗力を高めてくれます。果物に多く含まれるビタミンCにも抵抗力を高める作用があり、疲労回復効果が期待できます。

また、魚・肉・卵・大豆製品など、体を作るタンパク質は寒さで消耗した体力を回復させてくれます。



★1月の薬膳料理★

- ・タラのコロコロ竜田揚げ
- ・小松菜と油揚げの煮びたし
- ・具沢山のみそ汁
- ・いよかん

【食にまつわることわざ】

～大根頭にごぼう尻～

大根は頭の方が美味しく、ごぼうはお尻の方がおいしいという意味。

大根は頭の方が甘く感じられ、ごぼうはお尻の方が組織がやわらかいので、このように言われています



作ってみよう！ ☆身体あたたためレシピ☆

～根菜の甘辛揚げ～

材料（4人分）

さつまいも	中1個
ごぼう	中1/2本
れんこん	中1/2本
片栗粉	適量
油揚げ	適量
しょうゆ	大2
水	大2
砂糖	大1
酢	大1

作り方

- ① 材料を3～4cm長さの棒状に切り水にさらしておく。
- ② ①の水気を切って、片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ③ フライパンにAの調味料を全て入れ煮立たせる。
- ④ ③に揚げた②を入れ、たれを絡ませたら出来上がり。



旬の食材【小松菜】

小松菜にはビタミンとミネラルの両方が沢山含まれています。カルシウムや鉄分は、ほうれん草の倍以上も含んでいます。



【オススメ調理方法】

ビタミンCは、水に溶けるビタミンであるため、茹でたり煮たりして水を使うと、含まれているビタミンCが減ってしまう為、電子レンジを使って温めるかスープに入れると栄養成分が丸ごと摂取できます。

旬の食材【大根】

冬大根はみずみずしくて甘みが増し、夏大根は辛みが強いのが特徴です。大根に含まれる「ビタミンC」は身体の免疫力を高める働きがあり、「アミラーゼ」には胃腸の機能を高められる効果が期待でき、「食物繊維」には、腸内環境を整える働きがあります。

【オススメ調理方法】

上部(葉側)は、辛みが少なく甘いのでサラダや刺身のつまに。中央は肉質が締まっているので、おでんやふろふきなどの煮物に。下部は辛いので大根おろしに適しています。



旬の食材【タラ】

栄養分では脂質が少なくタンパク質が豊富。バランスの良いビタミンB群との相乗効果で、体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。

【オススメ調理方法】

タラには、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDがたっぷり含まれています。カルシウムたっぷりのチーズとの組み合わせで、カルシウムを効率よく摂ることができます。



旬の食材【いよかん】

ビタミンCが豊富。また、クエン酸も豊富なので、疲れている時などは疲労回復に効果を発揮します。特有の苦味がなく、甘みが強いのが特徴で、ジューシーな果物です。

【オススメ調理方法】

いよかんの外皮は薄いので、包丁は使わずに手でむいた方が簡単です。いよかんの薄皮には整腸作用があるので、便秘を改善したい人は薄皮をむかずに食べる方が良いでしょう。

