

12月 食育だより

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。

体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう



旬の食材

消化がよく低カロリー！冬においしい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の一つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだんと日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごすという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

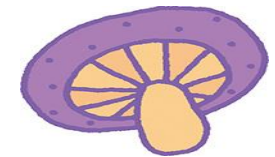
乾物を食べる

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

代表的な乾物



- 高野豆腐・・・たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰め。
- 切り干し大根・・・カルシウム、鉄分、ビタミンB1・B2が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物で。
- 乾燥ひじき・・・食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。



- 干しいたけ・・・うま味の成分、グアニル酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。
- 豆類・・・粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダで。

冬はもうすぐ、かぜ予防を

- ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日も
- あり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。
- 1日のなかでも朝夕と日中の気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけ
- ましょう。



白身魚のケチャップ和え
(以上児 約5名分)
・白身魚 40g × 5切れ
・料理酒 5g
・おろししょうが 少々

- ・片栗粉 揚げ油
 - ・三温糖 6g ・ケチャップ 10g ・みそ 3g
 - ・濃口醤油 1g ・水 25g
- 1, 白身魚を料理酒としょうがに10分程漬ける。
 - 2, 片栗粉をつけて油で揚げる。
 - 3, 調味料を合わせ、火にかけて2をくぐらせる。

タンダリーチキン (以上児 約5人分)

- ・鶏もも肉 50g × 5切れ
 - ・おろしにんにく ・食塩 少々
 - ・玉ねぎ(スライス) 50g
 - ・濃口醤油 3g
 - ・カレー粉 1.5g ・ヨーグルト 60g
- 1, 鶏肉を全ての調味料に15分程、漬け込む。
 - 2, オーブンやトースターで焼く。

