

12月 たのしく食べよう

まつばら保育園

今年も残すところあとわずかとなり、寒さも厳しくなってきました。子ども達にとってはクリスマスやお正月と楽しみがいっぱいで待ち遠しい月でもあります。年末年始に風邪に負けないように体が温まる食材を献立に取り入れていきたいと思ひます。

冬野菜をおいしく食べましょう



鍋料理にかかせない冬野菜は、冷たい風にさらされ糖度が上昇するため、甘味が増すことが特徴です。ベータカロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待できます。また、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類は体を温める働きもあります。

大根の葉は、「緑黄色野菜」根は「淡色野菜」とすべて料理に活用できます。根に含まれる消化酵素が消化吸収を助け、胸やけや胃もたれを予防する効果があります。



ほうれん草は、寒くなればばるほど栄養が高まります。夏に比べビタミンCが3倍に増えます。また、鉄分、βカロテンも豊富に含まれています。



白菜には、カリウム、カルシウム、鉄分、リン、亜鉛、食物繊維など含み栄養バランスのすぐれものです。炒めても、煮ても美味しいですが、冬場は特に鍋の具材としておすすめです。



ネギの白い部分に多く含まれる香成分は、冷えた体を温めたり、食欲増進、疲労回復に効果があります。煮ても焼いても美味しいネギ。薬味として鍋料理にもおすすめです。



ごぼうは、食物繊維が豊富に含まれ、腸内の有害物質を排出、血糖値やコレステロール値を低下させる働きがあります。また、消臭効果も高いので、肉や魚との相性もバツグンです。



ブロッコリーは、ビタミンA,C,E、カロテンや鉄分を豊富に含んでいます。茎や芯の部分も栄養たっぷりなので、残さず使いましょ。芯の部分は筋が多いので、厚くむきましょう。



冬至には「ん」のつくものを食べましょう



冬至とは、1年中で最も太陽の出ている時間が短い日のことを言ひます。この日を境に、太陽の力が復活するとされ昼が長くなっていき、運も上昇するといわれます。「いろはにほへと」が「ん」で終わることから、「ん」には、この日を境に運が向いて来るとい願ひが込められていますので、「ん」のつく食べ物で運氣をアップしましょ。

21日の冬至は「ん」のつく食べ物で運氣アップ



冬至の七種

「ん」が2つ入る食材

南瓜 (なんきん) ⇒かぼちゃ
 蓮根 (れんこん)
 人参 (にんじん)
 銀杏 (ぎんなん)
 金柑 (きんかん)
 寒天 (かんでん)
 饅頭 (うんどん) ⇒うどん



ほうとう汁



<大人2人 子ども2人分>

ほうとう (きしめん)	1玉	人参	30g	削り節	3g
鶏肉	50g	南瓜	1/4個	煮干し	5g
油揚げ	1/2枚	玉葱	小 1個	みそ	50g
		青ねぎ	10g	水	1ℓ

<作り方>

- ① 削り節と煮干しを出し袋に入れ、水1ℓに1時間程度つけておく。
- ② ほうとうは短くざく切りにしておく。鶏肉は一口大に切る。油揚げは、縦半分に切ってから細切りにし、熱湯をかける。人参は千切りにする。
- ③ 南瓜は皮のまま一口大に切る。玉葱はくし切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ④ ①の鍋に人参、玉葱を入れ火にかける。沸騰したら鶏肉を加え、人参が柔らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ ④に南瓜と油揚げを加え南瓜が少し固めに煮えたら、ほうとうと味噌を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤に青ねぎを加えてひと煮立ちしたら完成です。