

食育だより



2016年12月
わかまつ保育園

今年も残すところあと1ヵ月となりました。イベント毎も盛り沢山で、何かと忙しい年末ですが、体調を崩さずに元気に1年を締めくくりたいですね。



★野菜の力!★



寒さで体調も崩しやすい季節ですが、野菜にはたくさんの力があります。野菜に含まれるビタミンやミネラルなどが体内で働き、元気で健康に過ごすことを助けてくれます。毎日色々な野菜をたくさん食べて、寒い冬を元気に過ごしていきましょう。

野菜の働き

身体の機能を維持します



身体の調子を整えます



免疫力を高めます



腸内環境を整えます



筋力や皮膚を強くします



☆この他にもたくさんの力を野菜は秘めています。今でも研究は進められていて、その可能性はまだ未知数なのだそうです。

冬の野菜と働き

野菜は季節を告げる食材とも言われ、冬の野菜の中でも特に根を食べる根菜（だいこん、かぶ、ごぼう等）は身体を温めてくれる働きがあり、寒い季節に積極的に食べたい食材です。



だいこん



かぶ



はくさい



ほうれんそう



こまつな



みずな



にら



ねぎ



れんこん



ごぼう

身体を温める料理



雑炊



スープ



うどん



鍋



しょうが

身体を温める冬の野菜は身体を温める煮込み料理とも相性ピッタリです!

風邪などのウイルスの侵入を防ぐためにも、身体を温めて免疫機能を高めることが有効です。免疫機能は身体が温まり、血液循環が良くなるほど高まります。また、これらの料理にしょうがを加えることでより身体がポカポカと温まるでしょう。



今月のレシピ紹介



★こまつなのサラダ★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

こまつな…30g(180g, 少なめ1束位), ベーコン…5g(約2枚), もやし…15g(90g, 約1/3袋)
しょうゆ…0.8g(小さじ1弱), マヨネーズ風調味料(もちろんマヨネーズでも可)…2.5g
(大さじ1強), すりごま…0.5g(小さじ1強)

<作り方>

- ① こまつなは2cmの長さに切って色よくゆでる
- ② もやしはさつとゆでる
- ③ ベーコンは5mm幅に切ってカリカリに炒める(余分な油はペーパー等で拭き取る)
- ④ ①～③を調味料で和える