

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

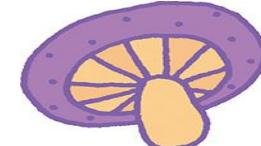
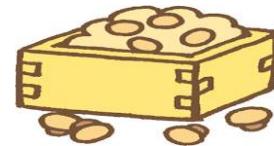
冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだんと日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごすという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

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、肉詰めに。
- 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います。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 1g
- ・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。

タンドリーチキン (以上児 約5人分)

- ・鶏もも肉 50g × 5切れ
 - ・おろしにんにく 少々
 - ・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。

