



12月 食育だより

12月22日は冬至

ん のつく食べ物 なんきん(かぼちゃ)・れんこん・うどん
冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。
この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる
日と考えられています。
冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん＝運」のつく
食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



今年も残りわずかとなりました。12月は、クリスマスに餅つき、年越しそば、
おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。
季節の食事を楽しんで元気に新しい年を迎えましょう。



年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣が
あります。年越しそばは、そばのように細く長く、
長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。



早寝・早起き・朝ごはんが脳を育てる！

朝のみそ汁がよい睡眠をもたらす

一日の始まりを脳に伝える有力な料理はたんぱく質の多いみそ汁

私たちの体には体内時計が備わっており、目覚め、活動し、睡眠というサイクルを 24 時間でまわし
ています。朝の目覚めとともに交感神経が優位になり、スイッチが入り直す仕組みですが、これが
うまくいかないと、子どもたちは目覚めが悪く、夜も寝付きにくくなったりします。
脳に「朝が始まりましたよ」ときちんと伝える必要があるのです。そのために大事なのが、
トリプトファンといわれる必須アミノ酸(たんぱく質)。必須アミノ酸は体内で作ることができない
ため、体の外から取り入れるしかありません。トリプトファンは、かつおだし・あごだしなど
魚由来のうま味成分、そしてみそや豆腐などの大豆製品にもたっぷりはいっています。
ついでに言えば卵にも。これらの朝ごはんを食べれば、昼活発に動き、夜は自然と眠くなる、
という理想のリズムがうまれるわけです。

冬が旬の野菜

食べ物がたくさんとれて、多く出回る時期を旬といいます。

この時期は、おいしくて栄養価も優れているといわれています。

*だいこん *ブロッコリー *ほうれん草 *かぶ
*れんこん *はくさい *ねぎ(根深ねぎ・青ねぎ)

冬野菜を温かい料理でたべよう



加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりとることができます

噛むと、いいこといっぱい！

噛む習慣の獲得は生涯の食生活の土台に

噛むことは、まず栄養の消化・吸収に欠かせません。噛むことで唾液がよく出て
食べ物が嚥下・消化しやすくなり、胃や腸への負担が少なくなります。

噛むメリットはこれ！

気持ちの安定・・・よく噛むことで脳の血流が増えて脳が活性化するとともに
リラックス効果が生まれ、ストレス解消にもつながります。

唾液がでる・・・食べ物を飲み込みやすくなり、窒息防止にもつながります。

発音がしやすくなる・・・言葉の発音に必要な舌・唇・頬などの筋肉が噛むことに
よって発達していきます。

表情が豊かになる・・・噛む動きで、顎の横の咬筋やこめかみあたりにある側頭筋
などの咀嚼するための筋肉に加え、口周りや頬などの表情筋が発達していきます。

噛まないデメリットはこれ！

- ① 丸飲みや早食いにつながる
- ② 詰め込み食べになりやすくなる
- ③ 肥満につながる
- ④ 窒息事故が起きやすくなる
- ⑤ 咀嚼能力が身につかずになる



《冬野菜のシチュー》 以上児約 4 名分

・鶏こま 80g ・玉ねぎ 120g ・人参 100g ・しめじ 20g
・じゃが芋 120g ・コーン 36g ・カリフラワー 30g
・ブロッコリー 30g ・白菜 75g
・バター 16g ・小麦粉 16g ・牛乳 160g
・コンソメ 5g ・薄口醤油、食塩

- 1、鍋にバターを入れて溶けたら小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
そこに少しずつ牛乳を加え、とろみがつくまでかき混ぜる。
- 2、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒め、少なめの水を入れる。他の野菜類も
入れて煮る。1のホワイトソースを加える。
- 3、コンソメ、薄口、食塩で味をととのえる。

《ふわもちココアデザート》

以上児約4名分

・白玉粉 32g ・ホットケーキミックス 50g
・ヨーグルト(無糖) 30g
・絹ごし豆腐 60g ・純ココア 1.6g
・揚げ油 ・グラニュー糖

- 1、白玉粉、ケーキミックス、ヨーグルト、豆腐、
ココアを全て入れて混ぜ合わせる。
- 2、ディッシャーを使い160℃程の
油で揚げる。
- 3、グラニュー糖をまぶす。