



食育だより



令和 4 年 12 月 号
 国立保育会 きたひだまり保育園
 園 長 大 石 雅 一
 調理担当 本 谷 持 田

今年もあと 1 か月となりました。園内もクリスマスの飾りで賑やかになっていきます。
 23日のクリスマス会には、チーズハンバーガーやマカロニスープ、フルーツの盛り合わせなど子どもたちに人気のメニューがいっぱいです☆お楽しみに！

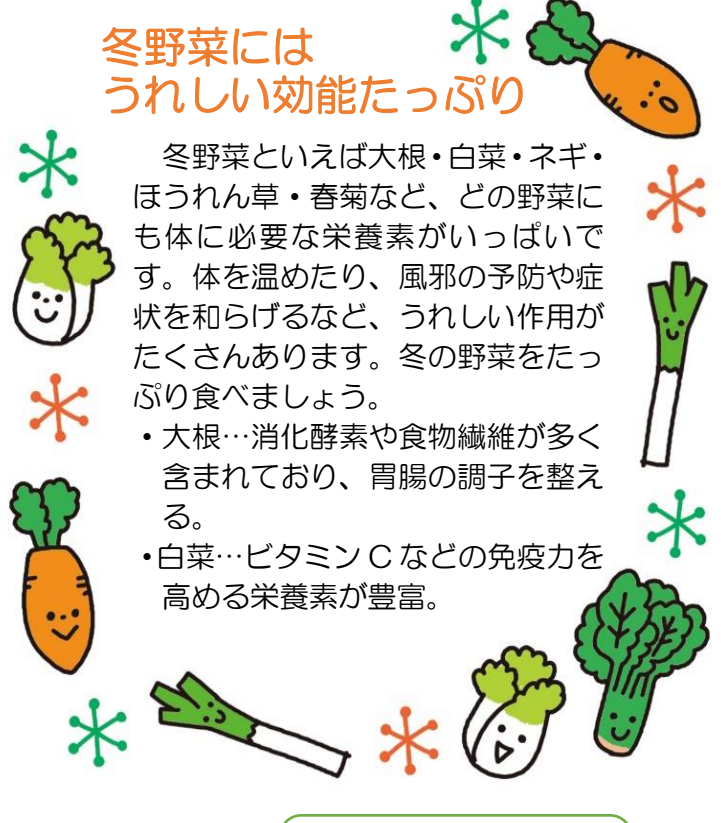
冬至



今年の冬至は 12 月 22 日です。
 ・かぼちゃ…冬至に「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べることで、幸運を招くとされています。かぼちゃはカロテン（ビタミン A）などが含まれているので、ビタミンが不足しやすいこの時期にはぴったりな食材です。
 ・ゆず湯…ゆず湯には邪気を祓う力があるとされています。また、ゆずに含まれる成分には血行を促進し体を温める作用があります。
 かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体を温め、風邪を予防しましょう。



冬野菜には うれしい効能たっぷり



冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。
 ・大根…消化酵素や食物繊維が多く含まれており、胃腸の調子を整える。
 ・白菜…ビタミン C などの免疫力を高める栄養素が豊富。

★肉みそスパゲティー★

子どもたちに人気のメニューです！

☆材料（大人 2 人、子ども 2 人分）

- ・スパゲティー 2 束
- ・油 適量
- ・玉ねぎ（みじん） 1/2 個
- ・人参（みじん） 1/3 個
- ・豚ひき肉 50g
- ・水 50ml
- ・砂糖 小さじ 1
- ・みりん 小さじ 1/2
- ・醤油 小さじ 1
- ・味噌 大さじ 1
- ・水溶き片栗粉 小さじ 1

☆作り方

- ①砂糖、みりん、醤油、味噌を合わせておく。
- ②スパゲティーを茹でる。
- ③鍋に油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒め、肉の色が変わったら水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④①で合わせた調味料を加えてさらに煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤茹でたスパゲティーの上に④をかける。



ソースはうどんや中華めんにかけてもおいしいですよ！