



食育だより 12月号



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。

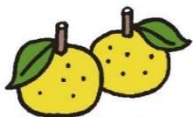
年末は忙しいですが、子どもたちと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備をしたりと、昔から残る風習を伝えるいい機会です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう。

体を温める食材を取り入れよう



食べ物の中には、体を温めるものと冷やすものがあるとされています。季節に合わせてそれぞれの食材をメニューに取り入れてみてください。

	体を温める	体を冷やす
原産	寒い地域	暑い地域
旬	冬	夏
特徴	色が濃い・地下で育つ・水分が少ない ・暖色の野菜・発酵食品	色が薄い・地上で育つ・水分が多い ・寒色の野菜
食材例	にんじん、かぼちゃ、タマネギ、れんこん、ごぼう、ショウガ、ジャガイモ、赤身の肉・魚、納豆	きゅうり、レタス、キャベツ、ナス、トマト、ほうれん草、小松菜、たけのこ、梨、メロン、スイカ、パイナップル



今年の冬至は 12月22日



1年の中で最も昼が短くなる冬至。

冬至の日に、なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどん(うどん)など、「ん」が2回つく食べ物を食べると「運」が運ばれてくるといわれています。そして、これらの食材を食べると寒い冬を乗り切るとい意味もあります。

また、「冬至にゆず湯に入ると一年間風邪をひかない」と言われており、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防する効果があります。

【鮭の黄金焼】

12月のおすすめ
メニュー

《幼児1人分》

生鮭…50g 酒…1g にんじん…7g
マヨネーズ…7g 醤油…0.5g

《作り方》

- ① 鮭に酒をまぶす
- ② にんじんをみじん切りにする
- ③ にんじん・マヨネーズ・醤油を混ぜる
- ④ 鮭の上に③をのせてオーブンやグリルで焼く。(180°C15分位)

12月23日はクリスマスメニュー

昼食 ピラフ・コンソメスープ・
ローストチキン・ツリーポテト
サラダ・オレンジ

おやつ クリスマスココアケーキ

