



食育だより

令和6年12月号
北保育園

12月の目標

- ・食文化を味わう
- ・野菜のふしぎに気づく子ども

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも本番となるこの季節は、インフルエンザ等の風邪が流行する季節です。年末年始には、楽しい行事がたくさんあります。元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら風邪をひきにくい身体づくりをしましょう。

今年の冬至は
12月21日

一年で最も昼が短くなる日を冬至といいます。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。

★かぼちゃ★

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。

★ゆず湯★

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良くし、体が温まります。



うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜は、体を温めたり風邪の予防や症状を和らげるビタミンが豊富に含まれていたり、うれしい効能がたくさんあります。



白菜

ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。

ほうれん草

鉄分が豊富。特に冬は栄養価が高く、甘みも増して美味しくなる。



大根

冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。

大根のおろしソース

<材料>大人2人子ども2人分

大根…1/2本

醤油…大さじ1

みりん…小さじ1

三温糖…小さじ1

<作り方>

① 大根をおろす。

② 鍋に大根・醤油・みりん・三温糖を入れ、煮詰める。

12月の献立で、ぶりの大根おろしソースがけを食べます。ハンバーグや、鶏肉の照り焼きなどにかけて食べるのもおすすめです。