



給食だより



2020年12月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

昼が短く夜が長くなった分、一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。風邪などで体調を崩すことがないように、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の三食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

～冬野菜を食べましょう～

冬野菜には、体内でビタミンAになり鼻やのどの粘膜組織を正常な状態に保つカロテンや、ウイルスの働きを抑える役割をもつビタミンCなど、風邪予防に有効な成分が沢山含まれています。

代表的な冬野菜としては、ほうれん草や小松菜などの緑色の強い野菜があげられます。また、根菜やねぎなどには身体を温める作用があります。様々な食材をバランスよく食べることでより体力をつけることが風邪を予防する良い方法ですので、旬の冬野菜を美味しくたくさん食べましょう♪

他の冬野菜…白菜、かぶ、大根など

冬野菜からブロッコリーを
ピックアップしてご紹介いたします



サラダや、シチュー等の煮込み料理にも活躍のブロッコリー。100gあたりのビタミンCの含有量はレモンより多く、一度に沢山食べられるので、摂取量としては野菜の中ではダントツです。美肌効果や風邪予防に効果的ですが、水溶性なので茹ですぎると水分中に流出してしまいますので、サラダなどで召し上がる際はさっと茹でる程度にしましょう。また、食物繊維、妊娠前・妊娠中に必要な葉酸も多く含んでいます。

私たちがよく食べているのは花蕾（からい）といってつぼみの部分です。しかし、茎の部分も栄養があり食べることができます。硬い皮の部分は除いてから茹でてサラダに、またシチューの具材として、甘辛く炒めてきんぴらにするのもおすすめの調理法です。

冬至

一年で最も昼が短くなる冬至。2020年の冬至は12月21日です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。

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。この日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が、実際にかぼちゃはビタミンAやカロテンを豊富に含んでおり、皮膚や粘膜の抵抗力を高めるため、風邪予防に効果的であると言えるでしょう。

またこの日はお風呂に柚子を入れて入浴する「柚子湯」の習慣があります。一説では、冬至は「とうじ」と読みますが、これを「湯治（とうじ）※」とかけて生まれたといわれています。

また、柚子自体にも意味があり、その強い香りで邪気を払うとされています。

実際に、含まれる精油成分が皮膚を刺激して血行を促進し、身体をあたためる効果もありますので、寒い冬にはぴったりの風習ですね。

※湯治…温泉に入って病気などを治療すること



～給食のご紹介～

園の給食は、旬を大切に献立にしています。おやつに、今の時季おいしいりんごを使った「アップルココアケーキ」を提供いたしました♪1月には「りんごクリームサンド」を提供する予定です。使用したのは煮崩れしにくく加熱してもりんごの甘酸っぱさがしっかりと残る、紅玉という品種のりんごです。品種の違いを味わう、調理法をいつもと変えてみるなど、旬の美味しさを様々な方法でご家庭でも楽しんでみられてはいかがでしょうか。

