

12月の食育だより

平成28年11月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

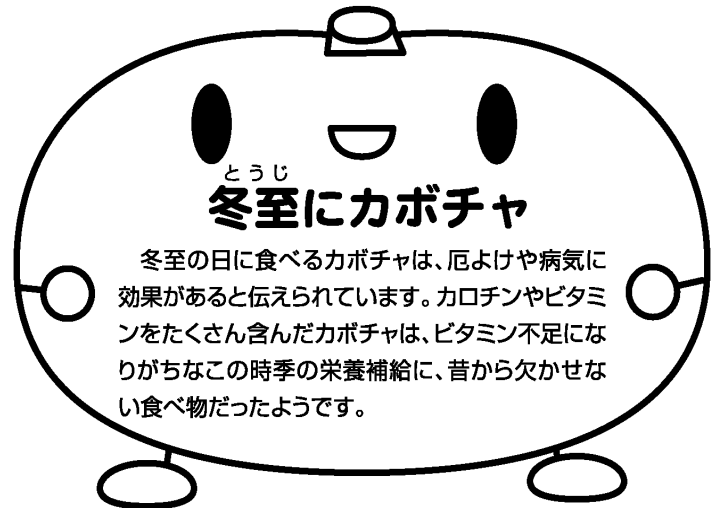


ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。



今年の冬至は12月21日です。
園ではかぼちゃのサラダを予定しています
この日はゆず湯に入る風習も古くからあります。



とうじ 冬至にかぼちゃ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

我が家の オリジナルメニュー紹介

鶏むね肉のみぞれ煮

- | | |
|------|---------------------|
| 材料 | 作り方 |
| 鶏むね肉 | ①むね肉は食べやすい大きさに薄めに切り |
| 大根 | 塩・こしょう・酒で下味をつける |
| ねぎ | ②大根はおろして水分を少し切っておく |
| 麺つゆ | ③①に片栗粉をまぶし焼く |
| 塩 酒 | ④③を麺つゆと②で煮る |
| こしょう | ⑤皿に盛り付けねぎをちらす |
| 片栗粉 | |

麺つゆと大根がマッチして
食べやすそうなメニューですね

食育絵本の紹介

やさいのおしゃべり

作： 泉 なほ 絵： いもとようこ

出版社： 金の星社

きゅうりのきれいなれいちゃんが、
冷蔵庫の前を通りかかると
何やら中から声が聞こえてきました

それは野菜のひみつのおしゃべり
だったのです。