



食育だより



2020年



新高山めぐみ幼稚園

新年あけましておめでとうございます。
年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。
また、寒さからも体力を奪われます。生活リズムとお食事を整えて今年も元気な
スタートを切りましょう！



食事で風邪予防！！ ～風邪を予防する栄養素～



- タンパク質**→元気な身体を作るのに必要な栄養素！
病気や怪我に対する抵抗力を高める働きがあります。
魚・大豆などに含まれています。
- ビタミンC**→寒さからのストレスに負けない為にも必要な栄養素！
風邪のウイルスに対する免疫力を高めてくれます。
みかん・いちご・小松菜などに含まれています。
- ビタミンA**→のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり風邪を引きやすくなってしまいます。
人参・南瓜などに含まれています。

笑う ことは体に良い！

細菌に感染した悪い細胞を攻撃してくれる細胞をナチュラルキラー細胞(NK細胞)と言います。この細胞は、常に体内に存在し免疫活動を行っています。NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑いによって免疫力を強化できると言う事です！！



★1月 薬膳料理のご紹介★

- ・ぶりのコロコロ竜田揚げ
- ・白菜と人参のごまあえ
- ・豚汁
- ・レモン
- ・ごはん
- ・みかん

☆おせちの残りをアレンジ☆ ～お煮しめの和風カレー～

<材料> (2人分)

- ・お煮しめ 2人分
- ・だし汁 100cc位
- ・純カレー 大さじ2～2.5
- ・片栗粉 大さじ2

<作り方>

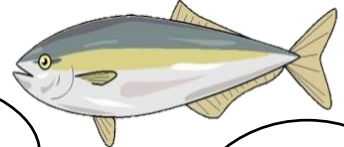
- ①お煮しめの残りを温めます。普段カレーを作る時の量を目安に、少なければだし汁を足します。
- ②温まったら、いったん火を止め、カレー粉を加えます。味が足りない時は、顆粒だしや、めんつゆを加えて味を調整します。
- ③②に水溶性片栗粉を加え、全体をよく混ぜてから、再び火にかけてじっくり温めれば出来上がりです。

- ★おだしの香りと、煮物の甘さが際立つ優しい和風カレーです！！
- ★市販のカレールウでも代用できます。



旬の食材【ブリ】

ブリは、良質なたんぱく質と脂質(DHA・EPA)が豊富に含まれています。ビタミンにおいても、B1、B2、Dを多く含んでいます。



DHA・EPA

DHA:脳の機能を高める
EPA:血液をサラサラにする

ビタミンB2

皮膚や粘膜の健康維持・
疲労回復の効果がある
糖質・脂質・たんぱく質
をエネルギーに
変える際に必要

ビタミンD

体内でカルシウムが
吸収されるのを助ける

刺身、塩焼き、照り焼き、煮付けなどが一般的です。
バター焼きやトマト煮などの洋風料理にも合います。

旬の食材【白菜】

精進料理では、特に食べたい食材を「養生三宝」と呼びます。白菜は、大根・豆腐に並び冬の健康維持に欠かせない食材ととして、養生三宝のひとつに数えられる野菜です。つつい食べ過ぎてしまいがちな季節。白菜の栄養分を上手に活用することで冬を乗り切りましょう。

白菜の特徴は何と言ってもそのクセのなさ！
ある意味淡泊な味わいなので、他の食材とも相性が良く使いやすい食材です。

旬の食材【みかん】

みかんは様々な効能があるうえ、クセのない味で飽きずに食べられる優れた食品です。みかんにはクエン酸やリンゴ酸など酸味成分も多く含まれているので、エネルギー代謝を高め、体の疲れを早くとる働きがあります。

また皮は、漢方では「陳皮」(ちんぴ)といい、さまざまな薬に利用されています。陳皮を細かくきざんだものは、七味とうがらしに薬味としても使われています。



1月7日は「春の七草」



七種粥

