



# 食育だより



2021年



## 新高山めぐみ幼稚園

木枯らしが吹き、寒さも一段と厳しくなってきました。気温が低くなり、空気が乾燥しやすくなると風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行します。予防のために、トイレの後や食事前には必ずしっかりと手洗いをしましょう。今年も残すところあと一か月。寒さに負けず元気に過ごしましょう！



ウイルスは細菌と違って自分で仲間を増やすことはできません。人の体内に入り込むと、人の細胞の仕組みを利用して自分のコピーをたくさん作りだします。そして、急な発熱・激しい下痢・嘔吐などの症状を引き起こします。



❄️ だから・・・ ウイルスを体の中に入れないこと！ 有効な予防方法は、食事前の「手洗い・うがい」です！

❄️ でも・・・ 水でぬらしただけでは、ウイルスはきれいに落とせません。



❄️ 寒いけど、冷たいけど・・・

### せっけんを使ってしっかり手洗い！



## 12月薬膳料理



- ・タラの西京焼き
- ・さつまいもの甘煮
- ・白菜とえのきのお浸し
- ・ごはん
- ・花魁と三つ葉のお吸い物
- ・みかん

### 旬の食材【タラ】



- ◎身が雪のように白いことから漢字では「鱈」と書きます。ふわふわとした柔らかい身のため、幅広い年齢の人が美味しく食べられる魚です。
- ◎良質なたんぱく質の他に、ビタミンDを多く含みます。ビタミンDは、カルシウムとリンの吸収を助ける働きがあるため、歯や骨を丈夫にして、体の土台作りをしてくれます。



### 真っ赤なXmasミネストローネ

マクロビメニュー

#### <材料4人分>

- ・玉葱100g ・人参50g ・パセリ粉(飾り用)少々
- ・トマトジュース400cc ・塩適量
- ・白味噌大さじ1

#### <作り方>

- ①玉葱、人参は1cmの角切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋に玉葱、人参と具がかぶる位の水を入れ、弱火で煮込む。
- ③具が柔らかくなったからトマトジュースとあらかじめ溶いておいた白みそを加える。
- ④塩で味を整えて出来上がり！



### 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。
- ◎つつい食べ過ぎたり、飲みすぎたりし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。

### 旬の食材【みかん】



- ◎みかんに多く含まれるビタミンCは免疫力をアップする効果があります。果物の少ない冬場は風の予防に役立ちます。
- ◎水溶性食物繊維の一種であるペクチンは、袋や筋に実の4倍もの量が含まれています。