



食育だより



2019年



いよいよ師走。今年も残るところあとわずかになりました。日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。

年末年始はクリスマスやお正月などおいしい行事が園でも家庭でも盛りだくさんです。

行事を楽しむためにも、普段の食生活をより充実させ、体調を崩さないようにしておきましょう。

新高山めぐみ幼稚園

温め効果と免疫力を高める食材をとり入れましょう！

【体を温める食材のポイント】

- ・寒い地方で産出された食べ物、冬が旬の食べ物は体を温める。
- ・色の黒っぽい食べ物（黒豆・ひじきなど）、濃い食べ物、暖色の食べ物（赤身の魚・肉）は体を温める。
- ・地下でエネルギーを蓄えた食べ物（根菜類やイモ類）は体を温める。

体を温める食材を温かくして食べると腸も暖まり、効果が上がります！

体を温める野菜の名前が分かるかな？



ごぼう



かぼちゃ



れんこん



はくさい



さといも



ねぎ



ほうれんそう



だいこん



【免疫力を高める食材のポイント】

免疫力とは、病気やウイルスから体を守る力のこと。

- ・海藻類…海藻類特有のネバネバした成分が、細菌や外敵から守る働きをしている。
- ・発酵食品…乳酸菌が腸の調子を整え、免疫を活性化する。
- ・緑黄色野菜…体内でビタミンAに変わるベータカロテンが豊富。ビタミンAには免疫力を高める働きがある。
- ・きのこ…しめじや椎茸、まいたけなどの身近なきのこも免疫力を高めるのに役立つ。



☆12月の薬膳料理☆

- ・タラのコロコローフライ
- ・小松菜のさっと炒め
- ・豚汁
- ・ごはん
- ・りんご

寒く乾燥する冬は、体が冷え、代謝が低下し、気血の循環が悪くなる季節です。「腎」の働きを活発にし、体の中から元気になりましょう。

■旬の食材【タラ】

フワフワした身が特徴のタラですが、柔らかい身なので赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い年齢の人が楽しむ事のできる魚です。

タラで一番多い栄養素はビタミンDです。

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。

■旬の食材【リンゴ】

栄養価が高く、昔から「1日1個のりんごは医者を選ばせる」と言い伝えがあります。ビタミンやミネラルが豊富で有機酸を多く含み、胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。また、乳酸を減らして、疲れを取り除き、肩こり、腰痛の防止にも効果があります。皮にはポリフェノールがいっぱいあり、コレステロールを取り除いたり、活性酸素を抑える働きがあります。

〈おいしい食べ方〉

皮の部分にペクチンやポリフェノールなどの成分が多く含まれていますので、皮ごと食べるのがおすすめです。皮のつやはワックスではなく、自然のツヤで安心して食べることができます。



食育クイズ

12月22日は「冬至」です。冬至には「ん」のつく食材（7種）を食べると「運」が呼びこめるといわれています。さて、

Q かぼちゃ（なんきん）のように「ん」が2つつく

食材7種類は何でしょう？

- ① なんきん
- ② 〇ん〇ん
- ③ 〇ん〇ん
- ④ 〇ん〇ん
- ⑤ 〇ん〇ん
- ⑥ 〇ん〇ん
- ⑦ 〇ん〇ん

ヒント



など

- A ①なんきん ②れんこん ③にんじん ④ぎんなん
⑤きんかん ⑥かてん ⑦うんどん(うどん)

今年はかぼちゃ以外の「ん」のつく食材も取り入れて、運を取り込んでください！

■旬の食材【小松菜】

小松菜は、カルシウムと鉄が豊富な冬野菜です。カルシウムはほうれんそうの3倍、1/3束に170mg含まれます。茎が太すぎず、白っぽくなく薄く緑色をしている物が美味しく、カロテンなどの栄養も多く含まれています。

