



食育だより



2022年



新高山めぐみ幼稚園

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。
こどもたちにとって、この1年はどのような1年になったのでしょうか。
年末年始はクリスマスやお正月など、おいしい行事が盛りだくさんです。
行事を楽しむためにも体調管理はしっかりと行い、元気に新しい年を迎えましょう！

”からだを温める食材” と ”免疫力を高める食材” をとり入れよう！

からだを温める食材

- ・寒い地方で作られた食べ物
- ・色の黒っぽい食べ物（黒豆・ひじきなど）
- ・地下でエネルギーを蓄えた食べ物（根菜類やイモ類など）
- ・冬が旬の食べ物
- ・濃い食べ物
- ・暖色の食べ物（赤身の魚・肉など）

お野菜をたくさん摂るなら鍋がオススメ！温かい料理で体の芯から温まりましょう。



Q:からだを温める野菜の名前が分かるかな？(答えは一番下に💡)

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



免疫力を高める食材

- ・海藻類…海藻類特有のネバネバした成分が、細菌や外敵からからだを守ります。
- ・発酵食品…乳酸菌が腸の調子を整え、免疫を活性化します。
- ・緑黄色野菜…体内でビタミンAに変わるβ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ります。
- ・きのこ…きのこに多く含まれるβ-グルカンには、免疫力に関わる細胞を活性化させる効果があります。

免疫力とは、病気やウイルスから体を守る力のことです。



12月の薬膳料理

- ・サバの味噌煮
- ・キャベツと人参とウインナーのマヨソテー
- ・ごはん
- ・手まり麩と青菜のお吸い物
- ・食べる小魚(ごま含む)

旬の食材【サバ】



旬のサバはとても脂がのっており、脂質が全体の約20%に達することもあります。また、サバは青魚の中で、たんぱく質含有量が一番多い魚です。たんぱく質には、疲労回復や免疫力向上させる働きがあります。

旬の食材【人参】



人参は英語で「キャロット」といいます。この呼び方は、人参に豊富に含まれる「(β)カロテン」が由来です。βカロテンは、油との相性が良いので、揚げ物やバターソテーがおすすめです。また、むくみ防止に役立つカリウムや、便秘解消に役立つ食物繊維も含まれています。

旬の食材【リンゴ】



先月の食育だよりでは、栄養素や褐変についてご紹介しました。今回はリンゴを使ったおやつをご紹介！リンゴの芯を抜き取り切れ目を入れ、小さく切ったバターとグラニュー糖を詰めます。耐熱皿に入れて190℃のオーブンで30分、様子を見ながら焼きます。皮ごと食べられる栄養満点な焼きりんごの完成です！

材料

- ・ お好きな魚 1切れ ◎ 西京みそ
- ・ 料理酒 少々
- ・ みそ(白または合わせ)
- ・ 砂糖
- ・ みりん
- ・ 料理酒



作り方

- ① 魚に料理酒を少々振り、魚焼きグリルで焼く
- ② 西京みそを作る (みそ：砂糖：みりん：酒 = 1：1：1：0.5)
- ③ ①に②を塗り、もう一度魚焼きグリルへ入れて焼く
- ④ 美味しそうな焼き色が付いたら完成！

からだを温める野菜の答え

- ①ごぼう
- ②かぼちゃ
- ③れんこん
- ④はくさい
- ⑤さといも
- ⑥ねぎ
- ⑦ほうれんそう
- ⑧だいこん

