



# 食育だより



2023年

# 12月

2023年も最後の月になりました。この1年はどのような年になりましたか？冷たい風で体が冷えるので、暖かい料理を食べて体の芯から温まりましょう。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。よく食べてよく寝て、みんなで元気に新しい年を迎えましょう！

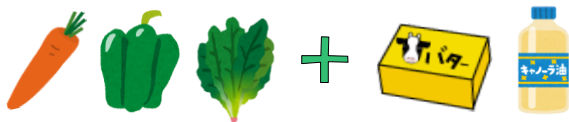
## 新高山めぐみ幼稚園

### 風邪予防にはビタミンAとビタミンC

風邪は万病の元と言われます。風邪予防には**ビタミンA**と**ビタミンC**の摂取が大切です！

#### ビタミンAはウイルスの進入を防ぐ

緑黄色野菜をしっかり食べよう！  
油と一緒に食べて、効率よく吸収！



#### ビタミンCでウイルスに対する抵抗力を高める

果物（イチゴ・柿・柑橘類など）  
野菜（ブロッコリー・菜の花など）  
いも類（ジャガイモ・サツマイモなど）



### 作ってみよう！ 真っ赤なミネストローネ



#### 材料/4人分

- ・ 玉葱 100g
- ・ 人参 50g
- ・ トマトジュース 400cc
- ・ 白みそ 大さじ1
- ・ 塩 適量
- ・ パセリ(飾り用) 適量



#### 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らトマトジュースを入れ、お湯で溶いた白みそを加える
- ④ 塩で味を整えて、パセリをちらして完成！

これからが冬本番！まずは寒さで冷えたからだを温めて血液の流れを良くすることが大切です。夏の疲れを癒して冬の寒さに備え、からだの中からポカポカ温まる食べものを食べて冬を乗り切りましょう。玉葱と人参以外にも、じゃが芋や南瓜、きのこなどを入れて具沢山にするのもオススメです◎



### 旬の食材【南瓜】



ホクホクとした食感と甘みで子どもたちにも人気の南瓜は、必要に応じて体内でビタミンAに変換される「βカロテン」が豊富に含まれており、目や皮膚の健康を保ちます。南瓜は大きく分けて3種類に分類されます。

- ① 西洋かぼちゃ → 甘みが強く、ホクホクした食感
- ② 日本かぼちゃ → 淡白な味で、ねっとりとした食感
- ③ ペポカボちゃ → いろいろな形や模様がある変わり種の南瓜

### 旬の食材【みかん】



夏と比べて水分補給を忘れがちな季節になりましたが、普通に生活していても体内の水分は失われていきます。みかんには、からだの調子を整えるビタミンやミネラルだけでなく、水分も多く含まれています。からだの免疫力を高めるビタミンCや、体内のバランスを保つカリウムと一緒に水分もしっかりと摂り、風邪に負けない元気なからだをつくりましょう！

### 旬の食材【タラ】



ふわふわとした柔らかい身が特徴のタラは、淡白な味で様々な味付けに合うお魚です。鍋に入れたり、揚げて野菜あんかけにしたり、西京焼きにしたりと、いろいろな調理法で楽しんでみましょう◎  
タラには、からだをつくる「たんぱく質」や、赤血球をつくるのに必要な「ビタミンB12」が含まれており、育ち盛りの子どもたちにオススメのお魚のひとつです。

## 12月の薬膳料理

- ・ 南瓜ごはん
- ・ タラの西京焼き
- ・ 三色野菜のごまよごし
- ・ 豆腐と貝割れのお吸い物
- ・ プチゼリー

