



食育だより



2025年



認定こども園
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！



～1月7日は七草かゆ～



お正月は、ついつい食べ過ぎてしまい、胃腸に負担がかかりがちになってしまいます。そのため、胃腸の調子を整え、今年も健康でありますようにと無病息災を祈って、1月7日には、おかゆに七草を入れていただきます。



- ・せり
- ・なすな
- ・ごぎょう
(ハハコグサ)
- ・はこべら (ハコベ)
- ・ほとけのざ
- ・すずな (かぶ)
- ・すずしろ (大根)

春の他に
夏・秋・冬にも七草が
あります。



作ってみよう！みんなが大好き！！ ミートソーススパゲティ



材料

- | | | | |
|-----------|------|----------|-------|
| ・ スパゲティ | 65 g | ・ 塩 | 0.3 g |
| ・ 合いびき肉 | 40 g | ・ こしょう | 0.1 g |
| ・ 玉葱 | 50 g | ・ ソース | 2 g |
| ・ 人参 | 8 g | ・ トマト水煮缶 | 15 g |
| ・ マッシュルーム | 8 g | ・ ケチャップ | 8 g |
| ・ オリーブ油 | 2 g | ・ コンソメ | 0.5 g |
| ・ にんにく | 1 g | ・ 醤油、砂糖 | 各1 g |
| | | ・ 片栗粉 | 適量 |

作り方

- ① 玉葱、人参、マッシュルームはみじん切りにする。にんにくをすりおろす。(おろしチューブでもOK)
- ② 熱したフライパンに油をひき、①と合い挽き肉を炒め、塩こしょうで下味を付ける。
- ③ 炒めた具材がかぶるくらいの水とトマト水煮缶を入れてしっかりと煮込む。
- ④ 調味料で味を調べて、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ たっぷりのお湯で茹でたスパゲティを皿に盛り、ミートソースをかけたら完成！

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。刺身、塩焼き、照り焼き、煮付けなどが一般的な調理方法ですが、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して、養生三宝のひとつに数えられる野菜です。つい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。

旬の食材【みかん】



みかんは様々な効果があるうえ、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。乾燥する冬の季節の水分補給として、積極的に食べていきたい食材です。

1月の薬膳料理

- ・ ぶりのコロコロ竜田揚げ
- ・ 白菜と人参のごまあえ
- ・ ごはん
- ・ 豚汁
- ・ 食べる小魚

