



食育だより

令和 元年 12月号

(作成者) 栄養士 野原正子

12月は、年末年始に向け嬉しい行事が目白押しです。それぞれの“行事にまつわる食”についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいですね。



消化がよく低カロリー！ 冬に美味しい はくさい



白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

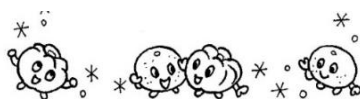


できるだけ 食事のお手伝いを！

年末年始は、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんの食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。」「おいしいよ。」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



今年は12月22日に冬至をむかえます。日本（内地）では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪予防をする習慣があります。沖縄では、トゥンジーといういい方が定着していますね。ゆず湯は無理でも、トゥンジージュージーを仏前に供えて、健康祈願をし、しっかり食べましょう！



(引用) 食育ガイド ナツメ社

★ パンプキンスープ (給食献立から)

<材料>		(園児1人)	170 kcal
かぼちゃ	200 g	(ホワイトソース)	
玉ねぎ	100 g	小麦粉	25 g
人参	40 g	バター	20 g
ベーコン	40 g	牛乳	450 cc
油		チキンコンソメ	1個

<作り方>

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切りそろえておく。
- ② たまねぎ・人参は粗みじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎ、ベーコン、人参、かぼちゃを炒める。
水を加え、やわらかく煮る。
- ④ ホワイトソースを作る。③に入れる。
チキンコンソメを入れ、塩こしょうで味をととのえる。

※好みに刻みパセリなどをちらす。

※③の段階でミキサーにかけてもよい。

(冷ましてから)

※カレー粉を加えてもよい。