

給食だより

令和 5年 12月

リョーユー幼稚園
管理栄養士
新 桃 香

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

気温差も激しく、風邪を引きやすい時期です。12月は食生活や生活リズムも崩れやすくなりますので、普段の食事に気を配りながら風邪に負けない体づくりをして年末を乗り切りましょう。

風邪を予防しましょう



風邪の予防には手洗い・うがいをしっかりすること、十分な睡眠をとることだけではなくバランスのいい食事を摂ることも大切です。ビタミンCやビタミンAなどのビタミンがたっぷり入った色の濃い野菜や果物と肉や魚などのたんぱく質をうまく組み合わせて食べましょう。

ビタミンCを多く含む食材

赤ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー
じゃがいも・いちご・柿
など

ビタミンAを多く含む食材

レバー・うなぎ・人参・かぼちゃ
など

2023年の冬至は12月22日

1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。

冬至に食べるものといえば“かぼちゃ”だと思いますが、かぼちゃの別名は「南京(なんきん)」で、冬至には「ん」がつく食べものを食べると運気が良くなると考えられています。

かぼちゃには抵抗力を強めて皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力を正常に保つ働きのあるβ-カロテンが豊富に含まれているので風邪の予防に効果的です。

また、ゆず湯に入るのは冬が旬のゆずの強い香りで邪気が起こらないという考えや、ゆずは実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。

ゆず湯には血行促進や風邪の予防、美肌効果、リラックス効果などがあります。

冬野菜を食べよう!



冬野菜は寒さによってより一層おいしさが引き立ち、冬に収穫された野菜の方がビタミンなどの栄養素も豊富で、風味も味も強く感じられます。

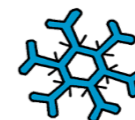


〈代表的な冬野菜〉

大根、白菜、ねぎ、ほうれん草(冬採れ)、小松菜、春菊、水菜、人参、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ごぼう、れんこん、しょうが など



また、冬野菜には基本的に体を温める作用があります。野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは冷え性に効果があると言われています。暖房や衣類で体を温めても、体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜を摂り、体の中から温まりましょう。



冬野菜の“白菜”を使ったレシピ

～白菜とベーコンのクリームパスタ～

〈材料 大人1人分・子ども2人分〉

パスタ麺 160g
ベーコン 4枚
白菜 2枚
牛乳 300ml
水 250ml
鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1
オリーブオイル 適量
塩 少々
コショウ 少々

- ① ベーコンと白菜を1cm幅に切り、白菜は葉と芯を分けておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいてベーコン→白菜の芯の順に炒める。
- ③ パスタ(半分に折っておく)と牛乳、水、鶏ガラスープの素を加え、沸騰したらかき混ぜながらパスタに火が通るまで弱火で煮る。

★ポイント★

パスタが束になりやすいので、時々かき混ぜながら煮る。

- ④ パスタに火が通ってきたら、白菜の葉の部分も加えて火を通し塩、コショウで味を調える。



白菜は寒さとともに甘みも増して、くせのない味わいなので様々なジャンルの料理に使える食材です。免疫力を高めるビタミンCが比較的多く、風邪の予防にも役立ちます。薄緑色で手で持ち上げた時にどっしりとして下に丸みのあるものを選びましょう。