



令和6年12月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

朝夕の寒さが厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。また、今月の給食メニューにも、旬の美味しい冬野菜をたくさん使っているの、もりもり食べて元気に過ごしましょう。

甘くておいしい冬野菜

冬野菜は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖をため込むため糖度の高い野菜が多く、食べた時に甘味を感じます。また、栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的で、体を芯から温めてくれます。

★体を温め、冷えを取り除く野菜⇒根菜類・芋類・葉野菜

★体を温める野菜の特徴

- ・繊維質のものが多く、胃腸の働きを整え、便秘解消につながります。
 - ・免疫力を高めるビタミンC、カロテンや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。
- 冬野菜を使った体の温まるメニューを紹介するので参考にしてみてください。

～野菜たっぷり すいとん～

【材料 4人分】

小麦粉	50g
白玉粉	50g
鶏肉	100g
人参	50g
大根	50g
白菜	200g
ごぼう	50g
椎茸	中2個
小松菜	100g
粉末のだし	大さじ1
麵つゆ	大さじ2
塩	適量

【作り方】

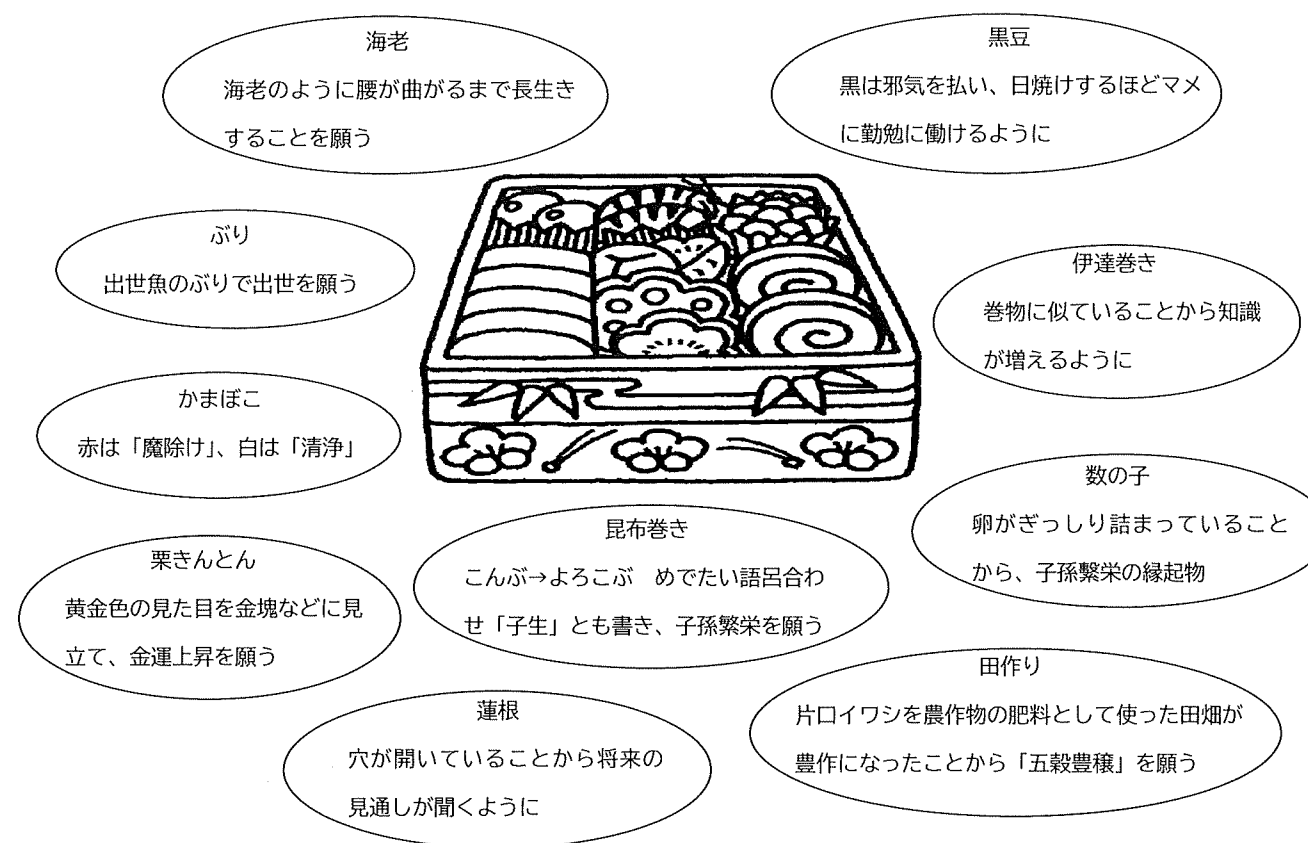
- ①白玉粉、小麦粉で耳たぶぐらいの柔らかさの団子の生地を作る。
- ②鶏肉は一口大に、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に鶏肉、人参、大根を入れ柔らかく煮る。煮えたらその他の野菜、調味料を入れ5分程煮る。
- ④③に団子の生地を食べやすい大きさに伸ばして、ちぎりながら入れていく。団子が浮いてきたら出来上がり。

※味噌味、中華味などいろいろな味にアレンジしたり、材料もご家庭にある野菜で簡単にできます。

～おせち料理ってなんで食べるの？～



お正月の料理といえば、おせち料理ですね。おせち料理の起源は諸説ありますが、御節（おせち）という節目の一つに数えられる元旦に新年の大漁・豊作を願い、収穫できたことに感謝し食べ始めたのが由来とされています。そして、その一品一品の料理にも大切な意味が込められています。一年の始まりに家族で食卓を囲み、おせち料理を食べながら日本の伝統的な食文化を子ども達に伝えられるといいですね。



冬至 12月21日(土)

冬至は1年の中で昼がいちばん短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。昔から冬至の日には「ん」の付く食べ物を食べると運気が上がると言われています。保育所では20日(金)の給食に「南瓜(なんきん)」「れんこん」「にんじん」「みかん」の「ん」の付く食材が入っています。また、ゆず湯に入ると血行が促進され、体が温まり風邪を予防すると言われています。

