

給食だより 12月号

平成 29 年度

すいこう認定こども園

寒さもいっそう厳しくなり、今年も残すところ約一か月となりました。冬の寒さや風邪に負けない体をつくるためにも、体の温まる野菜を使った料理をしっかり食べて、睡眠も十分にとりましょう。



<風邪をひいた時の食事>

風邪を早く治すためには、『消化のよい食事』や『十分な睡眠』、『体を温める』ことなどが大切になります。食欲もなくなるので、少量でも栄養価の高い食事を取り、熱があるときはしっかりと水分を補給しましょう。

人参・小松菜・かぼちゃなど

ビタミン A が豊富です。のどや鼻の粘膜を保護する働きがあります。

大根

炎症を鎮め、せきやのどの痛みを和らげる効果があります。消化酵素を含むので、消化を助ける働きをします。

りんご

食物繊維のペクチンが豊富に含まれています。ペクチンは下痢で弱った腸壁を保護したり、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

果物（みかん・りんごなど）

ビタミン C を豊富に含み、免疫力を高める働きがあります。かんきつ類は酸味が強いので、胃が弱っているときはりんごジュースなどにしましょう。

おかゆ

口当たりがよく、消化に優れた食事です。野菜などを混ぜて食べましょう。

緑茶

渋み成分のカテキンには抗菌作用があり、症状を改善する効果があります。また、タンニンには胃腸の粘膜を引き締める効果があります。

冬には、ビタミン類を多く含んでいる緑黄色野菜や根菜類がたくさん出てきます。弱火でじっくりコトコト煮込むとやわらかくなり、さらに甘みも増します。冬野菜をたっぷりと使った鍋やシチューなど、体が芯から温まる食事をするようにしましょう。



<豚肉と大根の煮物>

< 材 料 >		< 作 り 方 >	
豚肉	60 g	①	豚肉・大根・人参・油揚げ・さつま揚げは食べやすい大きさに切る。
大根	1/3 本	②	大根葉は小口切りにする。
人参	1/4 本	③	豚肉を少し炒めて、大根・人参・油揚げを加えて軽く炒め、水をひたひたに入れて煮る。
油揚げ	1/2 枚	④	沸騰したらあくをしっかり取り、生姜を加える。
さつま揚げ	1 枚	⑤	野菜が柔らかくなったら、調味料とさつま揚げを加える。
おろし生姜	小さじ 1	⑥	具材に味がしみこんだら、大根葉を加えてひと煮立ちさせて出来上がり。
大根葉	少々		
砂糖	小さじ 2		
みりん	小さじ 1/2		
しょう油	小さじ 2		

大根は葉に近い部分は甘みが強く根に向かうほど辛味が強くなります。料理に合った部分を使うようにしましょう。

- * 葉に近い部分・・・甘みが強く、少し硬めなので、大根おろしやサラダに向いています。
- * 中央の部分・・・やわらかく煮物にするとおいしくいただけます。
- * 先端の部分・・・辛みが強いので、薬味に使うようにしましょう。

<冬至とは>



冬至とは一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。この冬至に、欠かせない物として「かぼちゃ」があり、食べることで「厄除けになる・病気にならない」と言われています。また、かぼちゃには、カロテンやビタミンが多く含まれています。カットしなければ、長期間保存がきき、栄養が失われにくいので、冬にビタミンなどが不足した時代にはかぼちゃは貴重な栄養源でした。

皮には実以上にカロテンが含まれているので、皮ごと調理して食べることがポイントになります。



作成者：管理栄養士 道祖友美