



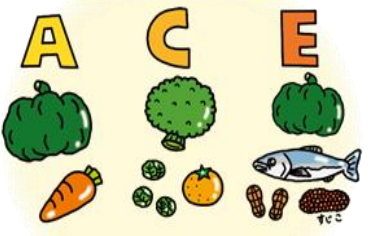
ムペロリ通信

勝連学校給食センター TEL: 978-2103
幼稚園担当栄養士: 浅野 梢

かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休息、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

食事の前の手洗いを忘れずに!



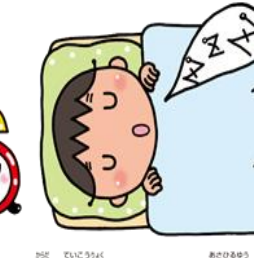
かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにしましょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすです。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

冬に食べる栄養の貯金箱

かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。こい緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をじょうぶにして、かぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。かぼちゃは夏にとれますが、皮があつくてかたいので、栄養分をいがさず冬まで保存しておくことができます。「栄養の貯金箱」というわけです。昔の人は、「冬至（1年で一番昼が短い）」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。

冬の野菜を食べよう!

- しゅんぎく ●** 「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- はくさい ●** 100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。
- ねぎ ●** 強いにおいがもりもりパワーを生むよ。体もほかほかするよ。
- だいこん ●** 根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。
- ごまつな ●** ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- ごぼう ●** もくもく…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさをけし、おなかもすっきりするよ。

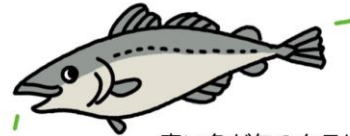
冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。

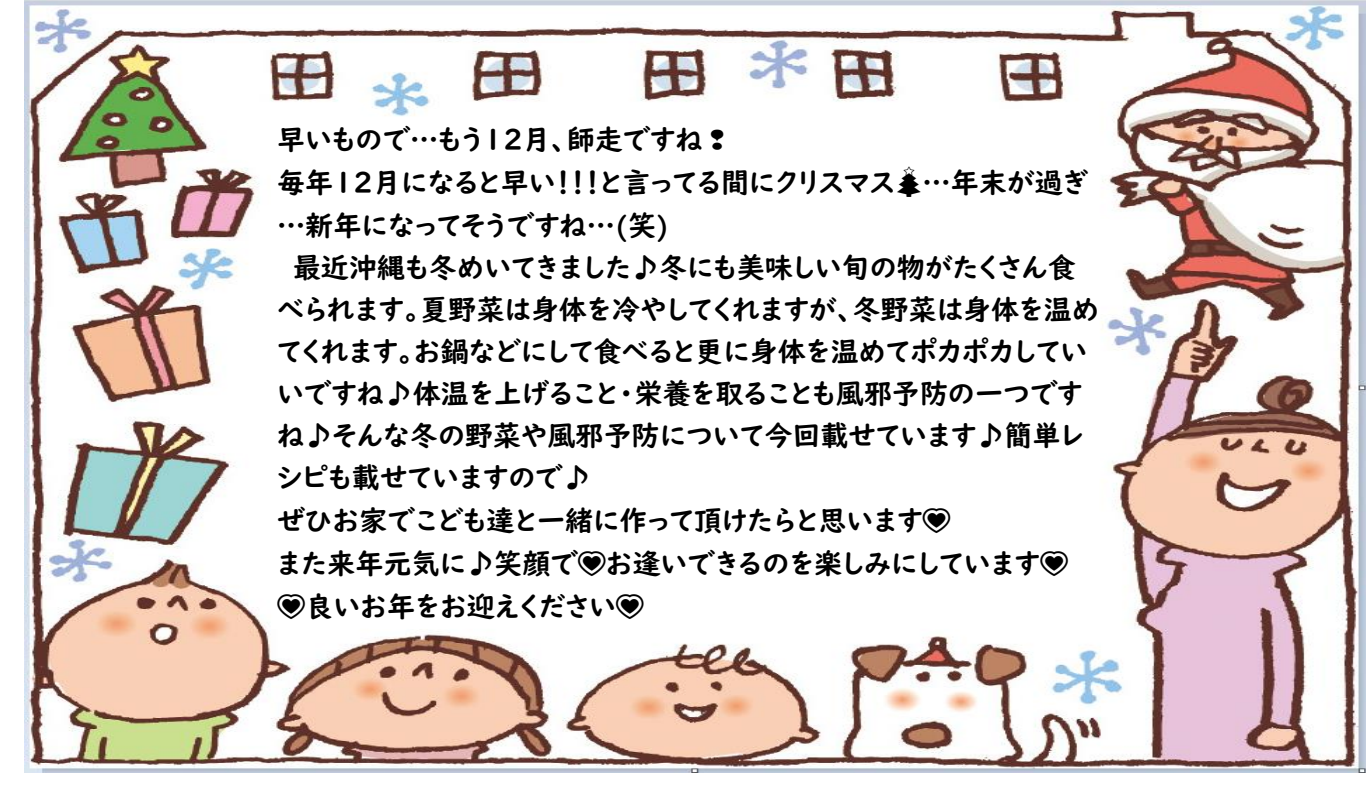


寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



早いもので…もう12月、師走ですね！毎年12月になると早い!!!と言ってる間にクリスマス…年末が過ぎ…新年になってそうですね…(笑)

最近沖縄も冬めいてきました♪冬にも美味しい旬の物がたくさん食べられます。夏野菜は身体を冷やしてくれますが、冬野菜は身体を温めてくれます。お鍋などにして食べると更に身体を温めてポカポカしていますね♪体温を上げること・栄養を取ることも風邪予防の一つですね♪そんな冬の野菜や風邪予防について今回載せています♪簡単レシピも載せていますので♪

ぜひお家でこども達と一緒に作って頂けたらと思います♡また来年元気に♪笑顔で♡お逢いできるのを楽しみにしています♡♡良いお年をお迎えください♡

● 材料 ●

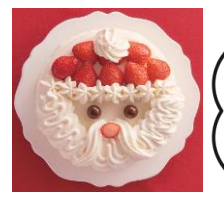
- ・カステラ…4切
- ・砂糖…大さじ1
- ・生クリーム…大さじ4と小さじ2
- ・イチゴ…4個
- ・レーズン…8粒

● 作り方 ●

- ①カステラの広い面を下に倒して皿に盛りつける。
- ②生クリームは砂糖を加えて泡立て、カステラの下半分にひげのように盛りつける。
- ③イチゴは帽子のように上部に並べる。安定して、転がらないように、イチゴの端を縦に薄く切る。
- ④レーズンを目のように飾る。

● 調理ポイント ●

盛りつけに少し手間がかかりますが、サンタの顔になるようにかわいく仕上げましょう。



サンタのケーキ

あったか豆腐すいとん 材料2人分

- 大根 (いちよう) …… 60g (中 1/8)
- にんじん (いちよう) …… 30g (小 1/6)
- さといも (半月) …… 60g (中 1~2個)
- 小松菜 (2cm) …… 30g (1株)

- 小麦粉 …… 45g
- 豆腐 …… 60g

- しょうゆ …… 大さじ 2/3
- 酒 …… 小さじ 1/2

- だし …… 500g

- ①だしをとる。
- ②野菜を切り、鍋にだしを入れ、火の通りにくい根菜類から入れる(野菜は、冷蔵庫にあるもので使えそうなものなら何でもよいです)。
- ③すいとんを作る。ボールに小麦粉・豆腐を入れて混ぜ合わせる。ムラのないようによく混ぜるが、こねる必要はない(豆腐がなければ、水と小麦粉だけのすいとんでもおいしいです)。
- ④②が煮えたら、③のすいとんを摘み入れ(スプーンですくって汁に落とし入れるとよい)、調味し、最後に小松菜を入れて火が通ったら出来上がり。塩味が足りないときは食塩を加える。

※だしのとり方の例
鍋に昆布を入れて(0.5Lに5gくらい)加熱する。湯気がわいてきたら(60~70℃)、火を弱めしばらく煮出す。だしの味を見て昆布を取り出し、沸騰させる。かつお節(4g)を入れ火を止めて沈ませる。茶こしなどで節をこして完成。取り出した昆布は細く切って汁に入れてよい。

