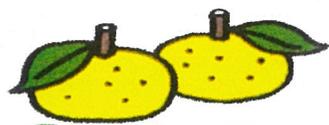




## ～ 冬に美味しい野菜 ～

寒い季節を乗り越えるためには、冬に美味しい野菜を食べることが有効です。旬の野菜は、比較的安価で栄養価も高く、その季節に必要な栄養をたくさん持っています。そんな冬の美味しい野菜を一部ですが紹介します。

今年も残りあと1か月となり、寒さも厳しい季節になってきました。疲れや寒さで体調も崩しやすいので、体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜などを食べて、免疫力を高めていきましょう。そして、手洗い・うがいも忘れずに過ごしていきましょう。



### 冬至にすること



一年で最も昼が短くなる日を冬至といいます。運がつくとして「ん」がつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。今年の冬至は、12月21日(月)です。



### 11月の食育

### サンドイッチ作り



幼児クラスは、おやつ時間にフルーツサンド作りをしました。食パンにバナナとみかん、パイナップルを生クリームと一緒にサンドして自分だけのオリジナルのフルーツサンドを作りました。みんなとても楽しそうに作っていて、嬉しそうに食べていました。

### 【 ごぼう 】



食物繊維がたっぷりで腸内環境を整えます。便秘解消やがん予防にも効果があります。

おすすめ料理  
きんぴらごぼう  
牛肉とごぼうのしぐれ煮

### 【 白菜 】



ビタミンCと食物繊維・カリウムも豊富です。利尿作用があり、高血圧予防にも役立ちます。

おすすめ料理  
白菜のミルクスープ  
豚バラと白菜の重ね鍋

### 【 ほうれん草 】



カロテンや、ミネラル豊富な緑黄色野菜の代表です。葉酸なども豊富で貧血予防に効果があります。

おすすめ料理  
鮭とほうれん草のグラタン  
鮭の炊き込みごはん

### 【 大根 】



消化酵素とビタミンCがたっぷりの野菜です。葉にはカルシウム・カロテンが豊富です。

おすすめ料理  
ぶり大根  
けんちん汁

紹介した野菜のおすすめ料理などで、冬ならではの食事を楽しみませんか？野菜を子供たちに好き嫌いなく食べてもらうために、料理にどんな野菜が入っているのかを話して興味や関心を持たせたり、「おいしいね」と共感し合ったりしながら食べてみてはいかがでしょうか。

### 今月の食育

### ケーキ作り (うさぎ組はトッピングのみ)

もちつき

