



冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう！おでん・すき焼き・水炊きなど、なべものおいしい季節です。かぼちゃ・玉ねぎ・ニラ・長ねぎ・しょうがなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょう。野菜をたくさん食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。



今が旬です！冬の野菜

冬になると、野菜は甘みがましておいしくなってきます。ビタミン豊富なおいしい野菜をたっぷりとりましょう(^o^)



冬至にかぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。保育園でも冬至かぼちゃを献立に取り入れています。



はくさい

ビタミンCや食物繊維が豊富。煮物・炒め物・汁物・鍋ものなど様々な料理で楽しむことができます。



かぶ

根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。

だいこん

ビタミンCが多く、胃の消化を助けてくれます。先端は辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固い。



ほうれん草

鉄分の含有量が多く、肉類・ごま・ピーナツなどが吸収を助けます。あくが強いのでさつと下茹でする。

ブロッコリー

ビタミンCが多く、風邪予防に役立つほか、鉄分もたくさんふくんでいる。茎の方が栄養価が高い。



長ねぎ

独特の刺激臭と辛味のある野菜。疲労回復・食欲増進・発汗作用・消化液の分泌などの効果から、風邪の特効薬といわれてきた。

みかん

ビタミンCが果実類のなかでとても多い。



ミニレシピ のっぺい汁

材料(子ども 4人分)

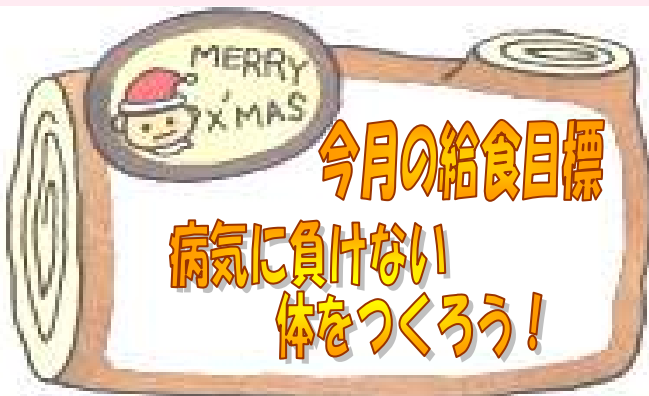
- 人参・・・40g
- ごぼう・・・20g
- 鶏もも肉・・・30g
- 大根・・・80g
- 里芋・・・80g
- こんにやく・・・40g
- 長ねぎ・・・20g
- 塩・・・3g
- しょうゆ・・・6g
- 片栗粉・・・4g




作り方


- ①だしをとる。
- ②人参、大根は短冊切り・ごぼうはさがき・里芋は厚めのいちょう切り、鶏肉はせん切り・こんにやくは短冊切りにしてゆがく。
- ③だし汁で順に②を煮ていき、根菜類がやわらかになったら調味する。水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④小口切りの長葱を加えひと煮する。

※とろみのある実たくさん汁で、体が温まります！



今月の予定

11日(金)誕生会 

22日(火)冬至 

25日(金)クリスマス会

※11日・25日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。