



食育だより



12月

豊中みどり幼稚園

12月になり、今年も残るところ後1か月となりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気の乾燥で風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいを忘れずに体調に気を付けて、新しい年を迎えましょう。



こどもの身体は冷やさない！！



昔から「子供は風の子」なんて言われていますが、近年では冷え性のこどもも増加しています。食習慣の変化などで、寒さに強い体づくりができていないのも大きな原因です。こどもの体が冷えると、免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったり様々な不調を引き起こします。

◎食事を見直そう

旬の食材を食べることはおいしいだけでなく、とても良い効果をもたらしてくれます。夏が旬の食材は、体温を下げる効果が、冬が旬の食材には体を温める効果が高まる栄養素が豊富に含まれているのです。

冬に旬を迎える食材…

- かぶ、大根
- れんこん、みかん
- かぼちゃ、人参、生姜など



冬野菜たっぷりの
ショウガスープが
おすすめ！！

◎生活習慣を見直そう

【早寝早起き】を習慣づけて、朝食はゆっくり食べる時間を取り、しっかり体温を上げる時間が重要です。そして、ぬるめのお湯にゆったり浸かりお風呂上りには湯冷めしないよう気をつけましょう

冬至は、一年で一番太陽が出ている時間が短い日のことです。

小豆粥やかぼちゃを食べる、柚子湯に入る風習があります。魔除けになり、風邪をひかないといわれているからです。

冬至



12月22日

旬の食材 人参

和洋中問わず、普段からよく使われる人参。カロテンが豊富にふくまれており、髪や皮膚の健康維持、喉や肺の呼吸器系統を守る働きなどがあるといわれています。油との相性がよく、揚げ物や炒め物、バターソテーなどのように、共に摂取することでより効果が増すそうです。一般的なオレンジ色の五寸にんじんのほかに金時人参や黄色い島にんじん、紫色のものなど色々な品種があります。



～人参嫌いでも分からない！？～ 人参入りマーマレード蒸しパン

【材料】マフィン型5個分
マーマレード…小さじ5
ホットケーキミックス…200g
牛乳…100cc

卵…1個
人参のすりおろし…50g
サラダ油…10g



【作り方】

- ①ボウルに卵、牛乳、サラダ油、人参を入れよく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる
- ③型に8～9分目まで生地を入れ、上からマーマレードを乗せる。
- ④500Wのレンジで3分。
楊枝を刺して何もついてこなければ完成♪