



食育だより



12月

豊中みどり幼稚園

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕が冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調をくずしたり、風邪をひいたりしやすい時期です。風邪の予防にはバランスのとれた食事と休養を十分とり、積極的に体を動かし、体を鍛えておくことが大切です。また、外から帰ったら、うがいと手洗いを欠かさず行うことを習慣づけていきましょう。

風邪予防

気温の変化が激しいと、風邪にかかる人が増えてきます。風邪をひかないようにするためには、①ウィルスに負けない体を作ること、②風邪のウィルスを体に入れないことです。

○**栄養** 食べ物の好き嫌いをしていると栄養バランスが崩れて、体の抵抗力がなくなり風邪をひきやすくなります。

赤の食品を食べよう！

赤の食品は寒さに対する抵抗力を強めてくれます。肉、魚、卵、牛乳、大豆や大豆製品などいろいろな赤の食品を食べましょう。



油を上手にとろう！

油は少量でたくさんのエネルギーとなり、体を温かくしてくれます。ごまなどの種実類にも体に良い油が含まれているので、ごま和えなどにして食べるのもいいですね。



色の濃い野菜や果物を食べよう！

色の濃い野菜は、ビタミンAという栄養素をたくさん含んでいます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くして、風邪をひきにくくしてくれます。また、色の濃い野菜や果物は、ビタミンCという野菜もたくさん含んでいます。ビタミンCは寒さに負けない強い体をつくり、すばやく疲労回復してくれます。さつまいもやじゃが芋にも含まれています。



○睡眠

体を守る力や、病気を治す力は睡眠中に作られます。睡眠時間を十分にとりましょう。



○運動

風邪をひきとばす体力をつくります。ランニングやなわとびなどの運動を毎日続けましょう。



○手洗い

必ず石鹸で手を洗いましょう

○うがい

のどの潤いを保ち、粘膜の働きを助けるために、しっかりうがいをしましょう

○空気の入替え

部屋の中をただよっているウィルスの数を減らしましょう



冬至

12月22日（土）は冬至です。冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。日本には、冬至に南瓜を食べてゆず湯（ゆずを入れたお風呂）に入る風習があります。

💡 南瓜を食べる理由・・・昔、野菜があまり収穫できない冬は、南瓜が貴重なビタミン源だったそうです。南瓜を食べると風邪を予防していたようです。

💡 ゆず湯に入る理由・・・ゆずの木は寿命が長く、病気にもなりにくいそうです。そのことから、ゆず湯に入って無病息災を祈るようになったようです。

旬の食材 ほうれん草

栄養価の高い野菜として知られるほうれん草。ほうれん草100gには、一日に必要なβ-カロテンの量と、鉄分の必要1/3量をとることができるといわれています。さらに鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富なため、鉄分不足解消にも効果的です。ちなみに、ビタミンCはビタミンEといっしょに食べることでパワーアップ。ビタミンEはごまに多く含まれているので、ほうれん草のごま和えは理に合った料理です。

《おいしいほうれん草を選ぶポイント》

葉先がピンと張っていて、葉肉が厚く、緑色が濃いものがおすすめです。葉の中央を走る葉脈を軸として左右に折りたためるように対称であるものが良品。茎が適度に太く弾力性あるもので、根元に近い部分から葉が密集して、ボリュームのあるものを選びましょう。

ほうれん草とベーコンのキッシュ

<材料> (2人分)

- ほうれん草 1束
- ベーコン 2枚
- バター 10g
- 塩こしょう 少々
- 顆粒スープの素 小さじ1/2
- ナツメグ 適量
- ピザ用チーズ(卵液) 15~20g
- 卵 2個
- 生クリーム 40ml
- 塩こしょう 少々
- ドライパセリ 少々

<作り方>

- ①ほうれん草はきれいに洗って熱湯でさっと茹で、水にとる。粗熱が取れたら水気を絞り、長さ3cmに切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る
- ③(卵液)の材料をよく混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に分量外のバターを薄く塗っておく。
- ⑤オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑥フライパンにバターを熱し、ベーコン、ほうれん草を炒める。塩こしょう、顆粒スープの素、ナツメグを加えて味を調べ、火を止めて冷ましておく。
- ⑦耐熱容器に⑥を入れて(卵液)を流し入れ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑧200℃に予熱しておいたオーブンで15~20分焼き、ドライパセリを振る。竹串を刺して不透明な卵液が出てこなければOKです。

